

111  
RICETTE

€1,50

# Cotto e < mangiato >

M A G A Z I N E

giugno 2021

*Zucchine alla ribalta*

16 RICETTE ORIGINALI

*Pesche e albicocche*

10 DESSERT PER L'ESTATE

*Virtù dei mirtilli*

5 IDEE NON SOLO DOLCI

*Paese che vai,  
cotolette che trovi...*



Le ricette di Tessa  
A TAVOLA IN MENO DI  
30 MINUTI

## IL PESCE È FACILE

con queste nostre 25 ricette



COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.42 - Prima immissione: 1 giugno 2021 - Prezzo €1,50



9 772284 429006

10042



# lattebusche

100%  
Latte Fresco Alta Qualità  
da Filiera Controllata

dal 1954  
la tradizione  
nell'arte del gelato





DIRETTORE RESPONSABILE  
**Andrea Delogu**



Cotto e mangiato magazine è edito da  
**Fivestore - RTI S.p.A.**  
20093 Cologno Monzese (MI)

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO  
**Zampediverse®**

REDAZIONE



**Emanuele  
Zambon**



**Camilla  
Assandri**



**Cecilia  
Rosi**

HANNO COLLABORATO  
**Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,  
Luca Turchi, Daniela Di Matteo,  
Silvio Carini, Cecilia Arienta,  
Rossana Madaschi, Marco Carrara,  
Carina Sprinci, Alice Motti,  
Martina Melandri**

FOTOGRAFIE  
**Shutterstock, iStock**  
**Ilaria Maiorino** per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine  
pubblicazione mensile  
Registrazione Tribunale di Milano  
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf  
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione  
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ



MediaAdv srl  
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano  
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI  
**cottoemangiato.magazine@mediaset.it**

Tutti gli articoli contenuti  
in Cotto e mangiato magazine  
sono da intendersi  
a riproduzione riservata  
ai sensi dell'Art. 7 R.D:  
18 Maggio 1942 n. 1369

**Cotto e  
<mangiato>**

# Editoriale *giugno*

Appartenete alla numerosa schiera di coloro che pensano che il **pesce** sia un alimento sano e squisito, ma sia meglio (vuoi per pigrizia vuoi per scarsa fiducia nelle proprie capacità ai fornelli) mangiarlo al ristorante oppure a casa d'altri? Siete ancora succubi del preconetto che il pesce emani cattivo odore e costringa a manovre cruenti e difficili da chirurgo in trincea, prima di essere cucinato a dovere? E gli scarti, poi? Accidenti che impiccio.

Bene, questo scenario appartiene ormai al passato. I banchi dei supermercati sono affollati di pesci squamati, sviscerati e pronti per la padella, e ormai anche le pescherie si sono adeguate, le più evolute offrono addirittura spiedini pronti per la griglia già guarniti con le verdure, sardine e alici già private di teste e lisce e deliziosi ragù già preparati con pesci piccoli, e forse meno pregiati, ma freschissimi e oltremodo saporiti. E noi vi proponiamo **25 ricette** di provenienza disparata, ma tutte accomunate dalla semplicità e dalla velocità con cui si passa dalla materia prima al boccone inforcato.

A far compagnia al pesce, ci finiscono le **zucchine** in abiti estivi con croccanti impanature, mescolate in allegre insalate o in una serica crema fredda, e le **insalate russe**, con la ricetta originaria (o meglio, ritenuta tale) che apre la via a 5 estrose e gustose interpretazioni.

Vi parliamo anche di **tre cotolette ghiotte**, tradizionali ma non milanesi, di tre modi per cuocere la **mozzarella** e di tre sostanziose e antiche pietanze coi **fagioli**.

**Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Renato Bosco** (con una magnifica pizza frita arricchita con ingredienti della sua terra) e **Svuotafrigo** (immaginatelo come un signore austero, alto ed asciutto, di mezza età e con abiti scozzesi) rappresentano come al solito la parte più pratica e intelligente della rivista e quindi non abbisognano di alcuna presentazione.

Ci traghettano verso i dolci **l'avocado** che con la versatilità che lo contraddistingue concede le sue grazie tanto a un **french toast** quanto a un gelato con menta e cioccolato; così in una rapida carrellata passiamo dai dolci con **pesche** e/o **albicocche** a un famoso semifreddo italiano, lo **zuccotto**, qui sia nella versione tradizionale che in una interpretazione più estiva con le fragole, e infine a un altro tema classico della pasticceria italiana, i **dolci al caffè**. E come di rito, col caffè chiudiamo questa abbuffata virtuale.

Buona lettura.  
Luca Turchi



Cotto e  
mangiato



15

TEMA DEL MESE

Orata al forno con verdure estive

10  
IN COPERTINA

## Cucinare il pesce è facile

25 modi di prepararlo  
presto e bene



35

Le ricette di una volta  
Fagioli e cozze



22

A TAVOLA IN 30 MINUTI

## Le ricette di Tessa Gelisio

Idee semplici e originali  
da preparare in men  
che non si dica!



45

Le ricette svuotafri  
Fusilli al pesto di rucola e pinoli



# Sommario

26

LE RICETTE DELLO CHEF  
ANDREA MAINARDI

30

3 COTTURE  
MOZZARELLA  
FIOR DI LATTE

32

I CONTRASTI  
DUE MODI PER DIRE  
AVOCADO

34

RICETTE DI UNA VOLTA  
I FAGIOLI

37

ECCELLENZE TRICOLORE  
PEPERONE CRUSCO  
DI SENISE IGP

38

+ GUSTO – SPESA

41

IN VINO VERITAS  
PINOT NERO

42

LE RICETTE SVUOTAFRIGO  
INSALATE DA CUOCERE

48

LE RICETTE DEL BENESSERE  
MIRTILLI, PICCOLI E  
PREZIOSI FRUTTI

49

L'ANGOLO DELLA SALUTE  
CONSIGLI PER L'ESTATE



# giugno

53

**Brutto ma buono**

Marillenknoedel, canederli dolci



< **50** >

BRUTTO MA BUONO

**10 dolci con  
pesche  
e albicocche**



59

COLTO E MANGIATO  
**ZUCCHINE**

69

CLASSICA CON BRIO  
**INSALATA RUSSA**

74

RICETTA STEP BY STEP  
**PIZZA FRITTA  
CON FARINA 0 BIO**

76

TECNICHE IN CUCINA  
**CUOCERE CON  
LA RAPIDA ED  
ECONOMICA WOK**

78

L'ITALIA INTAVOLA  
**COTOLETTA,  
DAL PIEMONTE  
ALLA SICILIA**

80

HAI MAI PROVATO CON  
**L'AGLIO NERO**

84

SCUOLA DI PASTICCERIA  
**LO ZUCCOTTO**

88

PASTICCERIA  
**I DOLCI AL CAFFÈ**



60

**Colto e mangiato**  
Frittelle di zucchine  
con basilico ed erba cipollina

94

SLURP! IN CUCINA  
CON I BAMBINI  
**GELATINE  
ALLA FRUTTA**

96

IN PRIMO PIANO

98

COTTO  
E MANGIATO TV  
**LE NOVITÀ  
E I MENU  
IN ONDA  
A GIUGNO**

71

**Classica con brio**  
Insalata russa con  
barbabietole







## ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

- Antipasto calabrese
- Tartare di manzo coreana
- Cestino di cipolla rossa e mozzarella al forno
- ✓ Sandwich di mozzarella e melanzane
- ✓ Filoscio napoletano in padella
- ✓ Pane tostato con crema di robiola e ravanelli
- ✓ Tortini di bietola
- ✓ Quiche con spinaci e crema di feta
- ✓ Bruschette con mirtilli, caprino e miele
- ✓ Stick di zucchine croccanti al panko
- ✓ Involtoni di zucchine con caprino e basilico
- ✓ Involtoni di zucchine con formaggio spalmabile e pomodori secchi
- ✓ Crema fredda light di zucchine
- ✓ Vellutata di zucchine, patate e panna
- ✓ Quiche di zucchine light
- ✓ Pizza frita con farina 0 bio

## PRIMI PIATTI

- ✓ Crespelle con asparagi, robiola e radicchio
- Risotto prosecco e gamberetti in cialda di Parmigiano Reggiano
- ✓ Farfalle verdi
- ✓ Cous cous freddo di verdure croccanti con granella di mandorle tostate
- Fagiolata
- ✓ Orecchiette piccanti con rucola e pomodorini
- ✓ Fusilli al pesto di rucola e pinoli
- ✓ Lasagne di zucchine ripiene di spinaci e ricotta
- ✓ Insalata di riso con zucchine, avocado, olive e capperi
- ✓ Spaghetti con zucchine e bottarga
- Ramen giapponese all'aglio nero
- ✓ Crema di patate e aglio nero

## SECONDI PIATTI

- ✓ Salmone arrostito con burro alle erbe
- Teriyaki salmon
- ✓ Merluzzo in salsa di pomodoro con olive e capperi
- ✓ Sarde a beccafico
- ✓ Filetti di cernia al limone
- ✓ Anelli di calamari marinati
- ✓ Orata al sale con limone e rosmarino
- ✓ Orata al forno con verdure estive
- ✓ Spigola al cartoccio
- ✓ Pesce spada alla siciliana
- ✓ Orata all'acqua pazza
- Orata all'acqua pazza al forno
- ✓ Frittelle di gamberetti
- ✓ Gran fritto di pesce con verdura
- ✓ Gran fritto di pesce e verdura con pastella
- Tataki al salmone
- Tataki al salmone con pepe nero e coriandolo
- Sogliola alla mugnaia
- ✓ Coda di rospo alla catalana
- ✓ Coda di rospo al forno con erbe aromatiche
- ✓ Triglie al pomodoro
- ✓ Trota al vapore con aromi
- ✓ Ceviche di branzino
- ✓ Cotoletta di pesce sciabola
- Frittata di zucchine e smogbro
- Insalata di pollo, patate e limone
- ✓ Pollo all'arancia
- ✓ Filetto di tacchino con salsa tonnata
- ✓ French toast con uova e salsa guacamole

- p. 25
- p. 26
- p. 30
- p. 31
- p. 31
- p. 38
- p. 38
- p. 43
- p. 47
- p. 60
- p. 62
- p. 62
- p. 63
- p. 63
- p. 65
- p. 74

- ✓ French toast con uova e salsa guacamole, scalette di Parmigiano Reggiano e pomodori ramati
- ✓ Fagioli all'uccelletto
- ✓ Fagioli e cozze
- Insalata fresca con mirtilli
- ✓ Frittelle di zucchine con basilico ed erba cipollina
- ✓ Zucchine con pomodoro, mozzarella e basilico
- ✓ Polpette vegetariane con zucchine, finocchi e ceci
- ✓ Insalata di zucchine grigliate con feta e rucola
- ✓ Zucchine gratinate con caciocavallo stagionato
- ✓ Zucchine gratinate con pangrattato e besciamella
- ✓ Insalata russa con gamberi e avocado
- Insalata russa con sardine e formaggio
- Insalata russa con mele, noci e pollo
- Cotoletta alla piemontese (o in carpione)
- Cotoletta alla palermitana
- Cotoletta alla Petroniana (o alla bolognese)

- p. 33
- p. 35
- p. 35
- p. 46
- p. 60
- p. 61
- p. 62
- p. 64
- p. 64
- p. 64
- p. 71
- p. 72
- p. 73
- p. 78
- p. 79
- p. 79

## CONTORNI E SALSE

- ✓ Scarola ripassata con olive, capperi e pinoli
- ✓ Scarola ripassata con alici
- ✓ Spinaci alla catalana
- ✓ Spinaci alla catalana con pancetta croccante
- ✓ Medaglioni di carote e anacardi
- ✓ Chips di zucchine al forno
- ✓ Zucchine alla Scapece
- ✓ Fiori di zuccina fritti
- ✓ Maionese fatta in casa
- ✓ Insalata russa tradizionale
- ✓ Insalata russa vegana
- ✓ Maionese allo yogurt
- ✓ Verdure stir fry (saltate)
- ✓ Aioli all'aglio nero

- p. 43
- p. 43
- p. 44
- p. 44
- p. 49
- p. 59
- p. 61
- p. 63
- p. 69
- p. 69
- p. 70
- p. 70
- p. 76
- p. 91

## DOLCI

- ✓ Mousse di ricotta
- ✓ Gelato all'avocado e menta con top di cioccolato
- ✓ Stecco di banana ricoperto di cioccolato fondente con granella di nocciole
- ✓ Dorayaki alla crema di nocciole
- ✓ Cestini pasta fillo con mirtilli
- ✓ Budino di mirtilli con semi di chia
- ✓ Pancake con mirtilli
- ✓ Pesche grigliate, aromatizzate al Vin Santo
- ✓ Smoothie con cocco e pesca
- ✓ Smoothie tropicale
- ✓ Mini-cheesecake con roselline di pesca
- ✓ Peach leather rolls
- ✓ Gelato albicocca e yogurt
- ✓ Marillenknodel (canederli dolci)
- ✓ Pane dolce senza impasto con albicocche disidratate
- ✓ Tatin di albicocca aromatizzata al passito
- ✓ Bellini panna cotta
- ✓ Zuccotto
- ✓ Zuccotto con fragole, lamponi e yogurt greco
- ✓ Torta gelato mocaccino
- ✓ Torta gelato ai tre strati
- ✓ Semifreddo al cappuccino
- ✓ Semifreddo alla Nutella
- ✓ Granita caffè e Kahlúa
- ✓ Granita al caffè e mandorle
- ✓ Fiorellini di mango
- ✓ Macedonia di frutta in gelatina
- ✓ Mini ciambelle mosaico
- ✓ Dessert alle fragole

- p. 28
- p. 32
- p. 39
- p. 39
- p. 47
- p. 48
- p. 48
- p. 50
- p. 51
- p. 51
- p. 51
- p. 52
- p. 52
- p. 53
- p. 54
- p. 55
- p. 56
- p. 84
- p. 86
- p. 88
- p. 89
- p. 90
- p. 91
- p. 92
- p. 92
- p. 94
- p. 94
- p. 95
- p. 95



# Cotto e < mangiato > MAGAZINE luglio 2021

## Poggiamestolo e reggi coperchio

**PRATICO SUPPORTO PER APOGGIARE FINO A 4 UTENSILI DA CUCINA E COPERCHI DI OGNI DIMENSIONI.** È resistente al calore, lavabile in lavastoviglie e antiscivolo. Comodo e funzionale, occupa poco spazio perché è pieghevole e può essere appeso.

**DISPONIBILE IN 2 COLORI A SCELTA:  
ROSA O VERDE**

*Dal 6 luglio*  
**in edicola con la rivista**

RIVISTA + GADGET  
*solo*  
**6,00€**



Cotto e  
< mangiato >

# Prodotti di stagione *giugno*

Benvenuta estate, con la rinfrescante frutta, succosa e dolcissima,  
le tante insalate, erbe e gli ortaggi colorati... Senza dimenticare  
il protagonista dei mesi caldi, il pesce!

## FRUTTA



Albicocche, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Limoni,  
Meloni, Mirtilli, Pesche, Pere, Susine

## VERDURA



Aglione, Alloro, Asparagi, Bietole, Carote, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Insalata,  
Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Porri, Prezzemolo, Ravanelli,  
Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Zucchine

## PESCE



Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi Rosa, Granghi,  
Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli, Fragolini, Pesci San Pietro, Polpi, Rane Pescatrici,  
Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugarelli, Triglie  
Di Scoglio, Trote, Vongole Veraci, Zerri



# Abbonati

ALLA NOSTRA  
RIVISTA DIGITALE



[cottoemangiatomagazine.mediaset.it](http://cottoemangiatomagazine.mediaset.it)

## VISITA IL SITO

Non perdetevi i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!



## Nel prossimo numero *in edicola dal* **6 luglio**

### IN COVER

### Sorbetti, gelati e granite

Gustosi, leggeri e rinfrescanti sorbetti, gelati e granite sono l'ideale in piena estate. Vi proponiamo tante idee per realizzarli non solo con la frutta...



### COLTO E MANGIATO

### Melanzane

Viola, bianca, nera, lunga, tonda o ovale, tante varietà di questo ortaggio mediterraneo, apprezzate soprattutto nella stagione calda, proposte in originali e sfiziose preparazioni.

### CLASSICA CON BRIO

### Spaghetti al pomodoro

Il primo piatto più semplice e allo stesso più amato, da grandi e piccini, un grande classico intramontabile in diverse varianti appetitose e semplici da realizzare.



### Poggiamestolo e reggi coperchio

In edicola dal 6 luglio, con <Cotto e mangiato> non perdetevi il pratico supporto per appoggiare fino a 4 utensili contemporaneamente. Resistente al calore, lavabile in lavastoviglie e antiscivolo. Pratico, comodo e pieghevole, occupa poco spazio e può essere appeso, è disponibile in rosa e verde.





# Cucinare il pesce è facile

OTTIMO PER TUTTE LE DIETE, IL PESCE, RICCO DI NUTRIENTI E VITAMINE, PUÒ ESSERE PREPARATO NELLE NOSTRE CUCINE IN UN'INFINITÀ DI MODI: CRUDO, LESSATO, SULLA PIASTRA, AL CARTOCCIO, IN FORNO, AL VAPORE E IN PADELLA. CUCINARE IL PESCE È MOLTO SEMPLICE PERCHÈ TANTO PESCHERIA QUANTO SUPERMERCATO SI ACCOLLANO QUELLE OPERAZIONI CHE UNA VOLTA NE RENDEVANO SGRADIVOLE O DIFFICILE LA PREPARAZIONE IN CASA, COME AD ESEMPIO EVISCERAZIONE E SFILETTATURA, OGGI È INFATTI POSSIBILE TROVARE IN COMMERCIO IL PESCE GIÀ PULITO, PRONTO DA PREPARARE.

IN QUESTA RUBRICA VI PRESENTIAMO DELLE GUSTOSE RICETTE TRADIZIONALI ACCANTO A IDEE INNOVATIVE E ORIGINALI, CHE PREVEDONO L'IMPIEGO DI PESCE FRESCO GIÀ PULITO PER REALIZZARE PIATTI PIÙ TRADIZIONALI COME LA SOGLIOLA ALLA MUGNAIA, LA SPIGOLA AL CARTOCCIO, L'ORATA AL SALE O PIÙ ESTROSI COME IL SALMONE IN SALSA TERIYAKI E IL CEVICHE DI BRANZINO



# Salmone arrostito *con burro alle erbe*



FACILE



40 MIN



15 MIN



25 MIN



## ingredienti per 4 persone per il salmone

tranci di salmone fresco 4

limone 1

sale

pepe nero

rosmarino

## per il burro alle erbe

burro 80 g

prezzemolo 20 g

aglio 1 spicchio

**Ammorbidite** il burro, rendendolo della consistenza di una pomata, poi amalgamatelo con il prezzemolo e l'aglio tritati finemente.

**Ponete** i tranci di salmone, già puliti, in una teglia rivestita di carta forno e spremete sopra il succo di limone.

**Spennellate** i tranci di salmone con il burro aromatizzato e regolate di sale e pepe.

**Aggiungete** un rametto di rosmarino fresco.

**Cuocete** in forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti. Servite subito.

### *La variante:*

#### **Salmone arrostito in padella**

Scaldare una padella per un paio di minuti, quando è calda adagiatevi dentro i filetti e irrorate con succo di limone e fateli dorare da entrambi i lati per 5 minuti. Adagiate i filetti di salmone sui piatti da portata e servite con burro fuso, prezzemolo e aglio.



Cotto e  
< mangiato >



Il *mirin* (vino di riso) è reperibile in negozi specializzati oppure on line, altrimenti si può sostituire con bevande a base di alcol (aceto di riso, vino bianco secco) combinate con circa  $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di zucchero

## Teriyaki Salmon

### ingredienti per 4 persone

tranci di salmone 4  
zenzero fresco 1 pezzo  
salsa di soia 3 cucchiaini  
sciroppo d'acero 2 cucchiaini  
*mirin* (vino di riso) 1 cucchiaino  
olio E.V.O.  
sale  
pepe macinato fresco  
foglie verdi dei cipollotti

**Per realizzare** la salsa *teriyaki*, pulite un pezzetto di zenzero, poi mettetelo in una ciotola e mescolatelo con la salsa di soia, lo sciroppo d'acero, il *mirin* e un filo d'olio.

**Mettete** i tranci di salmone in un piatto fondo, salate e pepate, e ricopriteli con il condimento preparato in precedenza.

**Coprite** con la pellicola alimentare e ponete in frigorifero

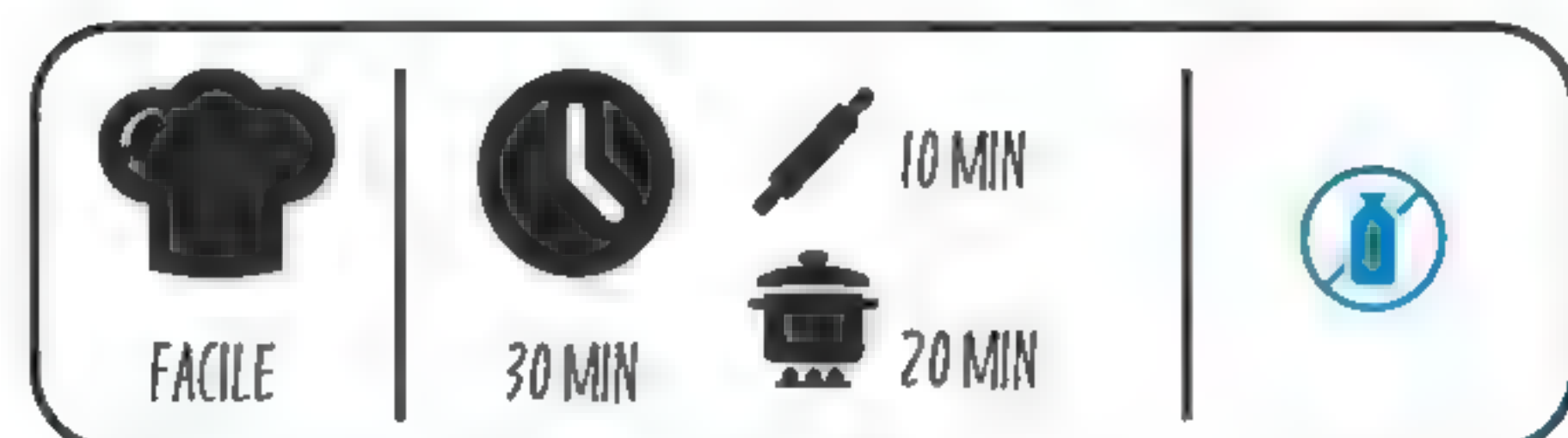


a marinare per 2 ore.

**Ungete** una padella capiente per i 4 tranci con olio e mettetela sul fuoco a fiamma alta; quando è ben calda appoggiatevi i tranci di salmone dalla parte della pelle, lasciate sfrigolare per 1 minuto e poi abbassate la fiamma a metà; cuocete per altri 2-4 minuti, a vostro gusto e poi girate i tranci cuocendoli per 1-2 minuti, sempre a vostro gusto; ora aggiungete la marinatura. Fate attenzione: la salsa di soia si caramellizza pressoché all'istante e rischia di bruciarsi per cui spegnete la fiamma e muovete i tranci nella padella per impedire che si attacchino.

**Servite** i filetti di salmone con la salsa *teriyaki* e le foglie verdi dei cipollotti tritati finemente.

## Merluzzo in salsa di pomodoro con olive e capperi



### ingredienti per 4 persone

tranci di merluzzo 4  
polpa di pomodoro 450 ml  
capperi dissalati 1 cucchiaino  
olive nere 12  
rosmarino  
farina 00 q.b.  
olio E.V.O.  
limone  
sale  
pepe

**Infarinare** bene i tranci di merluzzo.

Scaldare una piastra e versare un filo d'olio; non appena la piastra sarà calda, posizionare i filetti di merluzzo e scottarli un paio di minuti per lato.

**Versate** un filo d'olio in una padella, poi aggiungete la polpa di pomodoro.

**Salate** e pepate a piacere, unite il rosmarino, i capperi e le olive.

**Lasciate** cuocere per 10 minuti, poi unite i filetti di merluzzo e fateli insaporire nella salsa per 5 minuti. Servite i filetti di merluzzo nei piatti

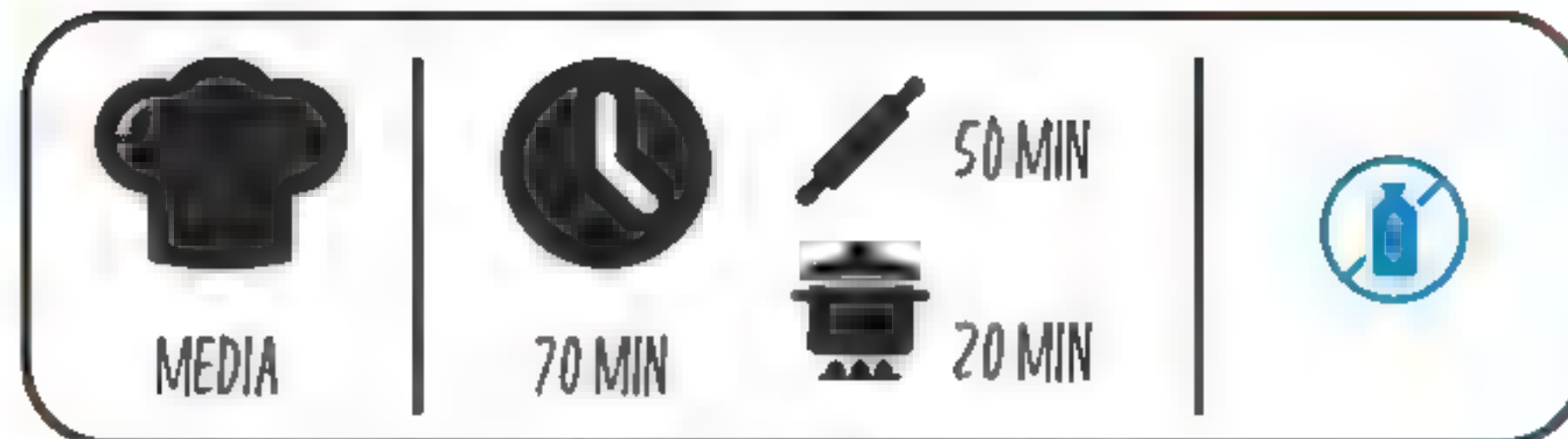


da portata con la salsa di pomodoro, olive e capperi e guarnite con qualche fetta di limone.





## Sarde a beccafico



### ingredienti per 4 persone per le sarde

sarde già pulite **500 g**  
foglie di alloro

### per la farcitura

pangrattato **50 g**  
uvetta **20 g**  
prezzemolo **15 g**  
pinoli **20 g**  
filetti di acciughe sott'olio **15 g**  
zucchero **15 g**  
sale  
pepe nero  
olio E.V.O. **20 ml**

### per l'emulsione

miele **35 ml**  
succo d'arancia **30 ml**  
olio E.V.O. **15 ml**

**Disponete** le sarde aperte a libretto su un piano di lavoro e mettete in ammollo l'uvetta in una ciotola con l'acqua fredda per 10 minuti.

**Versate** un filo d'olio in una padella,

aggiungete il pangrattato e tostatelo per un paio di minuti, mescolando.

**Tritate** finemente il prezzemolo e tagliate le acciughe grossolanamente. Mescolate in una ciotola il pangrattato con l'uvetta strizzata, i pinoli, le acciughe, il prezzemolo, lo zucchero, il sale e il pepe; poi tenete il composto da parte.

**Ponete** un po' di ripieno su ogni sarda, poi arrotolatele e disponetele all'interno di una pirofila unta d'olio, una vicina all'altra. Posizionate le foglie di alloro tra un involtino e l'altro. Cospargete la superficie con il ripieno avanzato.

**Mettete** in una ciotola il miele, il succo d'arancia e l'olio, emulsionate sbattendo energicamente gli ingredienti tra loro con una forchetta o una frusta.

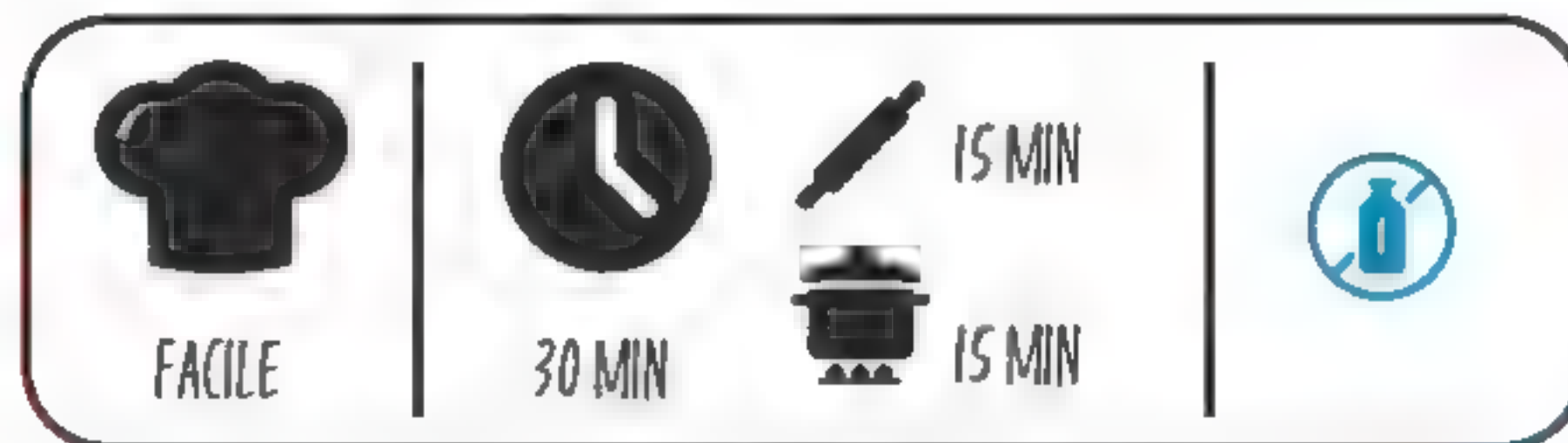
**Versate** l'emulsione sulle sarde e cuocetele nel forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti. Sfornate e servite le sarde calde.

## Filetti di cernia al limone

### ingredienti per 4 persone

filetti di cernia **4**  
farina 00 **80 g**  
limoni **2**  
olio E.V.O.  
prezzemolo  
sale  
pepe

**Fate** scaldare un filo d'olio in una padella e nel mentre tagliate la scorza dei limoni a strisce sottili, spremete il succo e filtratelo.



**Versate** il succo di limone nella padella, unite la scorza e fatela rosolare.

**Lavate** i filetti di cernia, poi infarinateli, salateli e pepateli a piacere.

**Mettete** i filetti nella padella con olio e limone, cuoceteli uniformemente da entrambi i lati. Una volta cotti, adagiate i filetti nei piatti da portata, aggiungete gli spicchi di limone e serviteli caldi.







## Anelli di calamari marinati

### ingredienti per 4 persone per i calamari

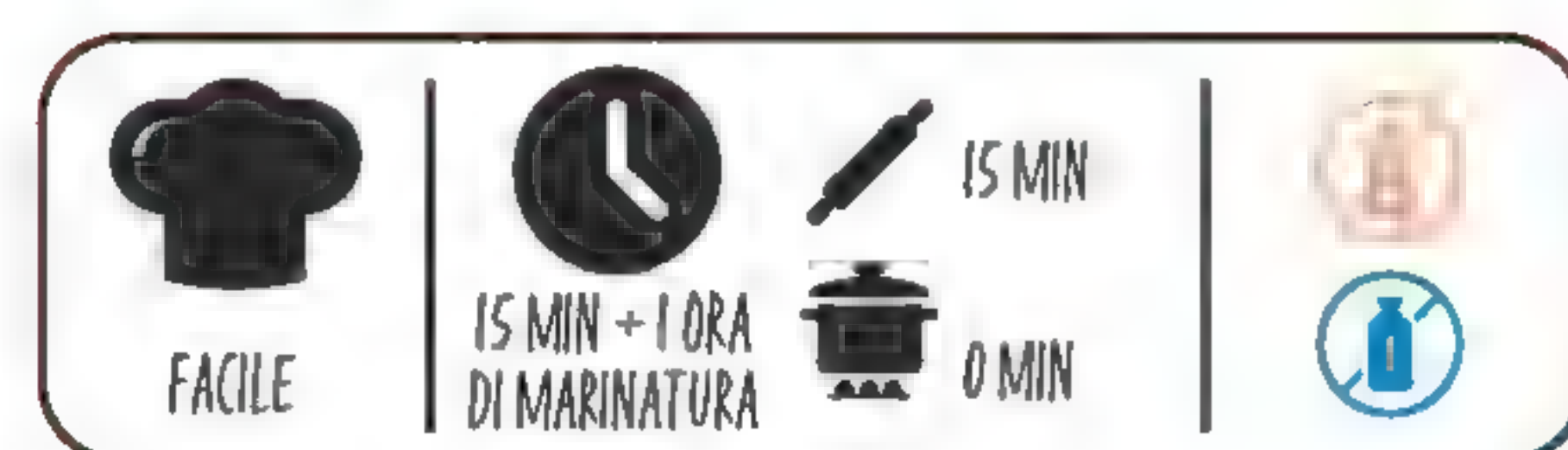
anelli di calamari puliti 600 g  
scalogno 1  
pomodori 2  
peperoncino 1  
prezzemolo

### per la marinatura

succo di limone 1  
olio E.V.O. 60 ml  
sale  
pepe

**Adagiate** gli anelli di calamari, già puliti, all'interno di una pirofila.

**Versate** in una ciotola il succo di



limone, l'olio, il prezzemolo, il sale e il pepe.

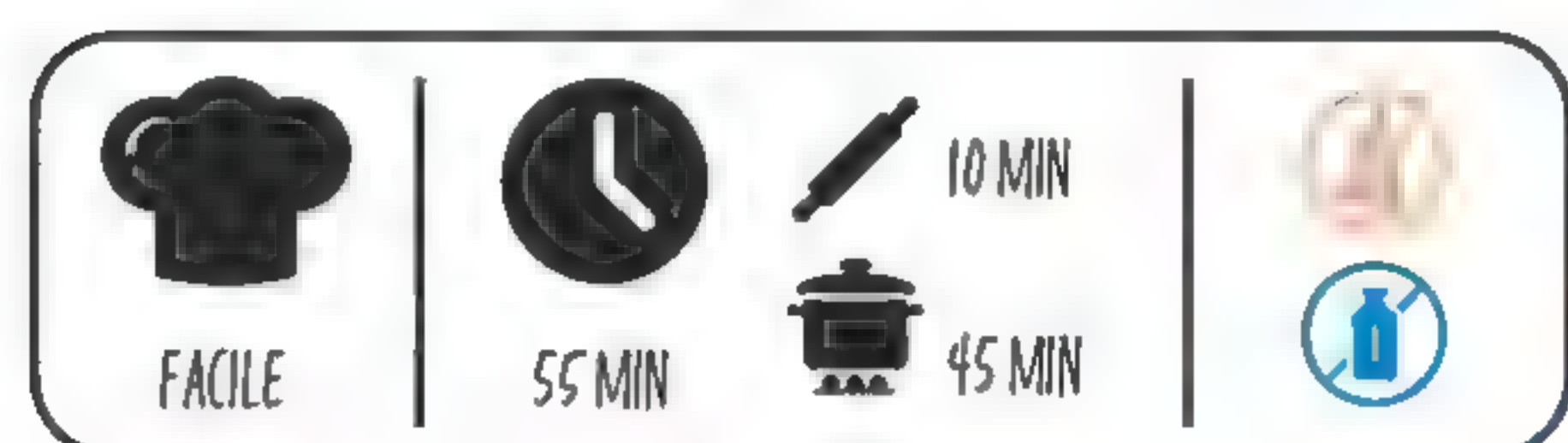
**Sbattete** gli ingredienti con una forchetta e quando la marinatura sarà pronta, versatela sui calamari.

**Coprite** con la pellicola alimentare e lasciate marinare per almeno 1 ora.

**Lavate** e tagliate i pomodori in pezzetti, tritate finemente lo scalogno e il peperoncino, poi metteteli in un'insalatiera.

**Unite** i calamari con la loro marinatura, mescolate con cura gli ingredienti tra loro e serviteli.

## Orata al sale con limoni e rosmarino



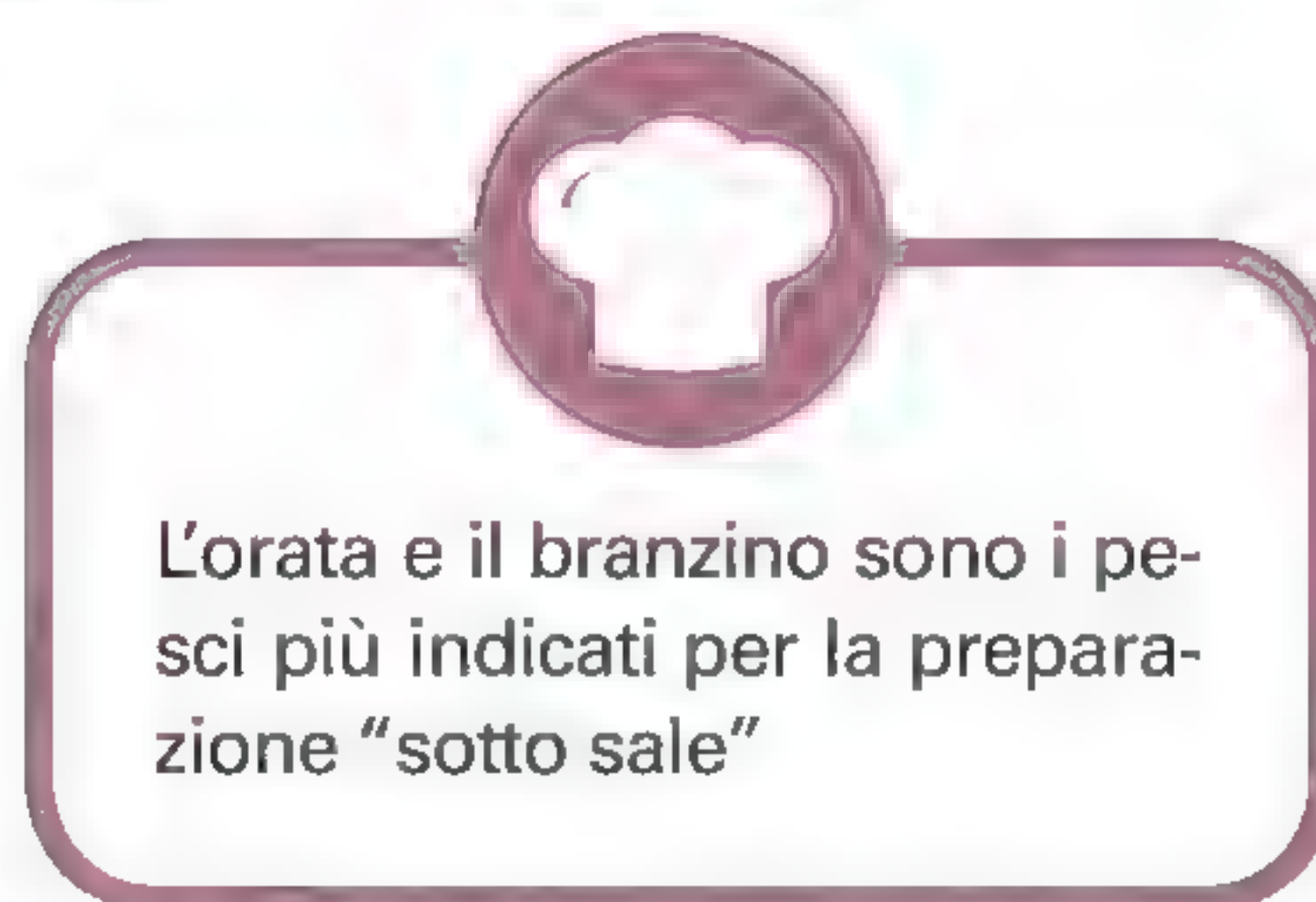
### ingredienti per 4 persone

orate 2 da 600 g (pulite internamente e squamate)  
sale grosso 2 kg e ½  
timo fresco  
rosmarino  
limone 1  
olio E.V.O.

**Lavate** e asciugate bene le orate. Aromatizzate il sale con rosmarino e timo.

**Distribuite** uno strato di sale sul fondo di una teglia da forno.

**Adagiatevi** delicatamente le ora-



te, inserite all'interno del pesce un paio di rametti di timo e rosmarino e delle fettine di limone, poi coprite con altro sale.

**Infornate** a 180°C e cuocete le orate per 30 minuti.

**Sfornate** e lasciate riposare le orate per qualche minuto.

**Rompete** la crosta di sale, trasferite le orate su un piano di lavoro e servite i filetti in un piatto da portata, conditi con un filo d'olio.





**ingredienti  
per 4 persone**

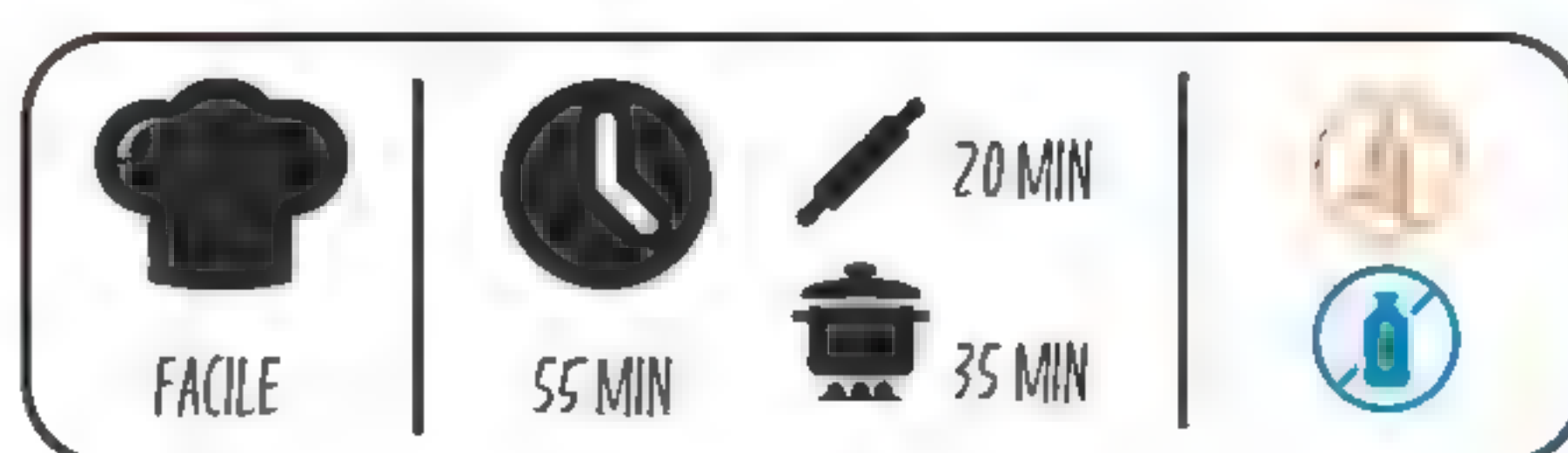
pepe

**Salate**, pepate e condite con un filo d'olio. Fate cuocere in forno caldo a 180° C per 30 minuti circa o fino quando tutte le verdure risultano tenere e il pesce ben cotto.

## ingredienti per 4 persone

pepe

**Spennellate** la spigola con l'olio, il



**Servire** il pesce ben caldo e guarnite con le foglie di basilico fresco.





Cotto e  
< mangiato >



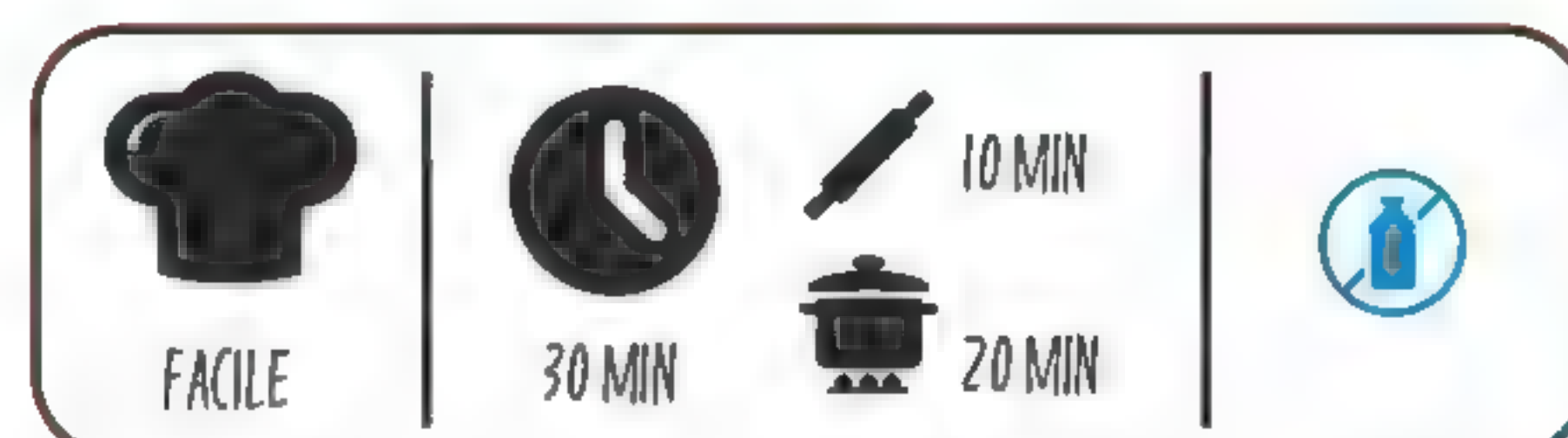
## Pesce spada alla siciliana

### ingredienti per 4 persone

tranci di pesce spada 4  
cipolla 1  
pomodorini 250 g  
olive denocciolate 20 g  
capperi dissalati 1 cucchiaio  
origano secco  
prezzemolo  
spicchio d'aglio 1  
vino bianco ½ bicchiere  
olio E.V.O.  
pinoli  
rucola per impiattare  
sale  
pepe

**Tritate** la cipolla, pulite e schiacciate uno spicchio d'aglio e fateli soffriggere in una casseruola con un filo d'olio.

**Unite** i pomodorini tagliati a



metà, il prezzemolo tritato finemente, le olive e i capperi.

**Proseguite** la cottura per 5 minuti su fuoco vivace. Lavate il pesce spada e tamponatelo con la carta assorbente da cucina, poi trasferitelo nella casseruola.

**Aromatizzate** con l'origano secco, salate e pepate. Fate rosolare il pesce per un paio di minuti, poi sfumate con il vino bianco. Nel frattempo tostate i pinoli in un'altra padella per qualche minuto senza farli annerire.

**Girate** i tranci con cura e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti. Impiattate il pesce spada alla siciliana su un letto di rucola, aggiungete i pinoli tostatati e servite.

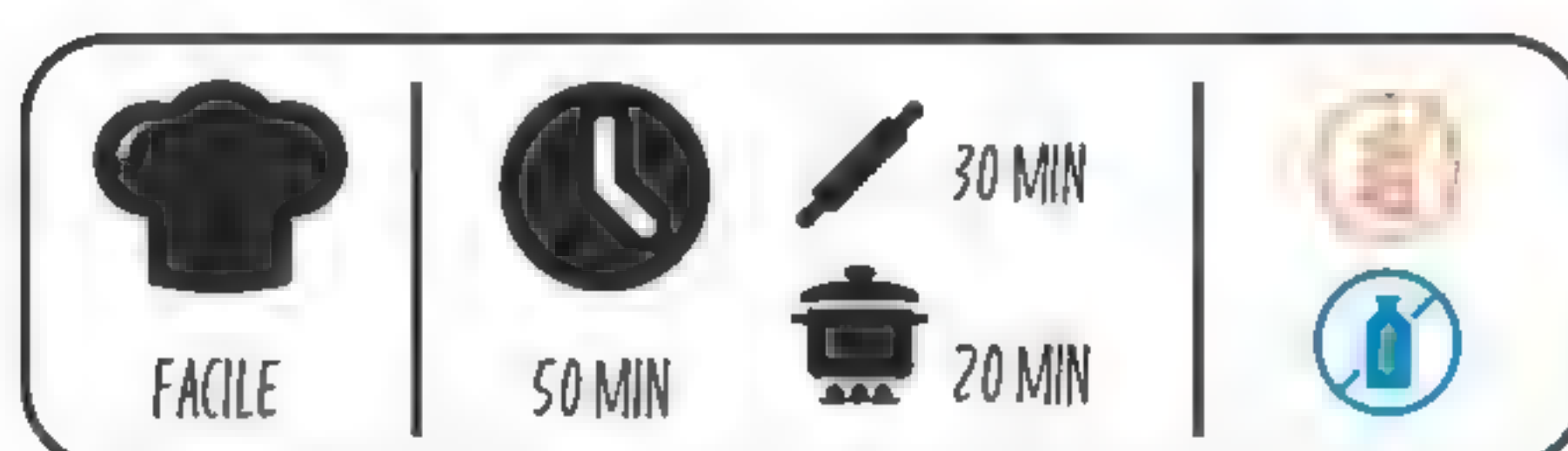
## Orata all'acqua pazza

### ingredienti per 4 persone

orata da 1 kg (pulita internamente e squamata)  
pomodori ciliegine rossi e gialli 300 g  
prezzemolo  
aglio 2 spicchi  
olio E.V.O.  
acqua ½ bicchiere  
vino bianco ½ bicchiere  
sale  
pepe

**Sciacquate** l'orata sotto l'acqua corrente.

**Adagiate** l'orata in una padella con un filo d'olio, tagliate i pomodorini e metteteli nella padella con il pesce.



**Aggiungete** i pomodorini lavati e tagliati in quarti, il prezzemolo tritato, gli spicchi di aglio.

**Salate** e pepate a piacere, poi versate l'acqua e il vino bianco.

**Fate** cuocere lentamente a fiamma bassa per circa 20 minuti coprendola con un coperchio. Una volta cotta, ponete l'orata in un piatto ed eliminate la pelle, la testa, privatela della lisca e delle spine e dividetela in filetti.

**Condite** l'orata utilizzando il liquido di cottura e servite.



### la variante: Orata all'acqua pazza al forno

Seguite lo stesso procedimento, ma adagiate l'orata in una pirofila anziché nella padella. Cuocete l'orata nel forno già caldo a 220°C per circa 25 minuti. Una volta cotta, eliminate la pelle, le lisce e la testa, dividetela in filetti e servitela in un piatto da portata condita con il liquido di cottura.









## Tataki al salmone

### ingredienti per 4 persone

filetto di salmone fresco (abbattuto)  
4 per un totale di circa 800 g  
salsa di soia 50 ml  
sciroppo d'acero 20 ml  
limone 1  
olio E.V.O.  
germogli freschi q.b.  
lattuga q.b.  
anacardi q.b.

**Mescolate** la soia con lo sciroppo

d'acero e il succo di ½ limone.

**Fate** marinare il salmone nel liquido in frigorifero per almeno 1 ora. Scaldare un wok o una padella antiaderente capiente.

**Scolate** il salmone dalla marinatura e scottatelo 2 minuti per lato.

**Affettate** subito il salmone, servitelo con una spruzzata di succo di limone, lattuga condita con sale e olio, una manciata di anacardi e germogli.



### la variante:

#### Tataki al salmone con pepe nero e coriandolo

Dopo aver marinato il salmone, passatelo nel pepe nero e coriandolo macinati al momento a grani grossi, poi scottatelo e servitelo caldo.



## Sogliola alla mugnaia

### ingredienti per 4 persone

filetti di sogliole 4 x un totale di  
circa 600 g  
burro chiarificato 120 g  
farina 00 q.b.  
succo di limone 1  
prezzemolo  
latte intero q.b.  
sale

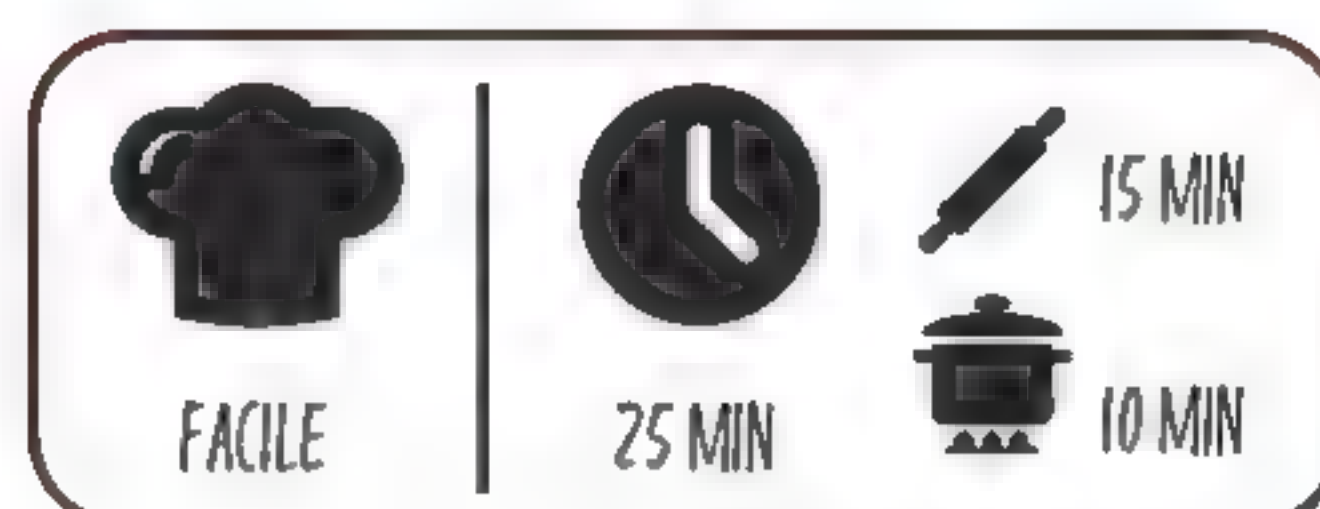
**Fate** sciogliere il burro in una padella.

**Lavate** le sogliole, poi fatele sgocciolare e asciugatele delicatamente.

**Immergete** le sogliole nel latte, infarinatele su entrambi i lati, poi adagiatele nella padella con il burro.

**Fate** cuocere le sogliole 4 minuti per lato, fino a quando risultano dorate. Intanto spremete e filtrate il succo di un limone e tritate il prezzemolo con un coltello.

**Salate** le sogliole una volta pronte, irroratele con il succo di limone e aromatizzatele con il prezzemolo tritato. Servite subito nei piatti da portata.



Il termine "alla mugnaia" indica un metodo di preparazione del pesce a carne bianca che consiste nell'infarinatura e nella rosolatura con il burro







### la variante:

#### Coda di rospo al forno con erbe aromatiche

Ungete una teglia da forno con l'olio, adagiate i tranci di coda di rospo nella teglia, versate un filo d'olio, aggiungete un pizzico di sale e le erbe aromatiche a vostro piacimento. Cuocete a 180°C per 15 minuti.

## Coda di rospo alla catalana



### ingredienti per 4 persone

rana pescatrice già pulita **1 kg**  
pomodori pachino **250 g**  
cipolla rossa **1**  
aceto di vino bianco **150 ml**  
succo di limone **½**  
olio E.V.O.  
sale  
insalata q.b.

**Lavate** la coda di rospo sotto l'acqua corrente e tagliatela a tocchetti. Portate a ebollizione abbondante acqua in una casseruola, cuocete la coda di rospo per 5 minuti, scolatela e lasciatela raffreddare.

**Sbucciate** la cipolla e tagliatela a

rondelle sottili, ponetela in una ciotola con l'aceto di vino e ½ bicchiere d'acqua fredda.

**Lasciate** marinare la cipolla per 1 ora, poi scolatela e ponetela in una ciotola.

**Lavate** i pomodorini e tagliateli a metà, uniteli alla cipolla e condite con un filo d'olio, un pizzico di sale e il succo di limone.

**Aggiungete** la coda di rospo e amalgamate bene.

**Coprite** la ciotola con la pellicola alimentare e lasciate insaporire per 2 ore.

**Servite** i bocconcini di coda di rospo con foglie di insalata e il condimento di cipolla e pomodorini.

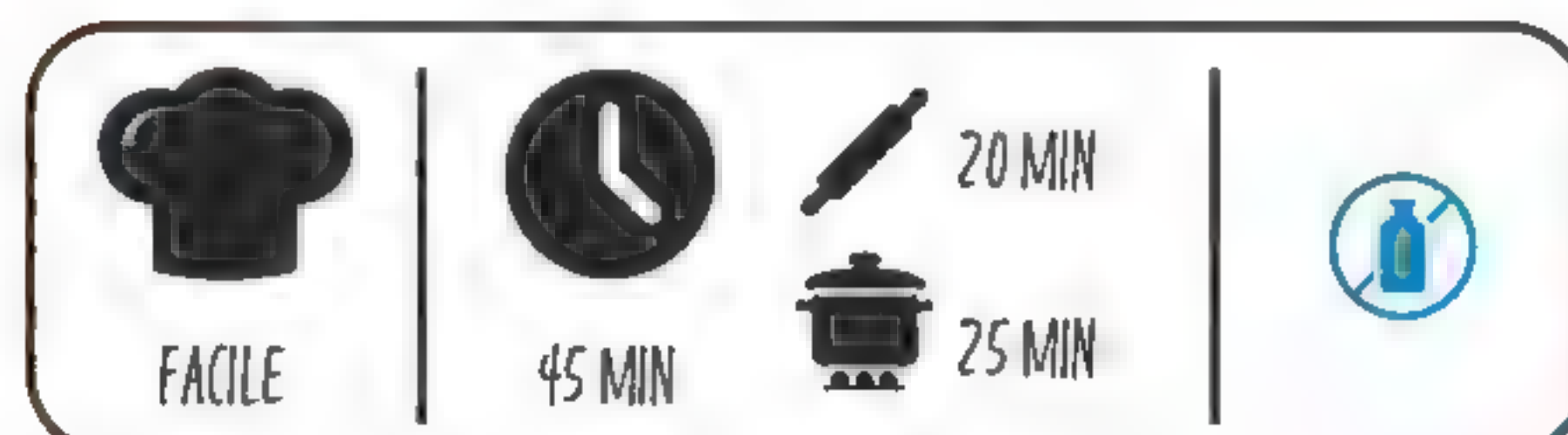
## Triglie al pomodoro

### ingredienti per 4 persone

triglie già pulite **12**  
pomodori maturi **300 g**  
spicchi d'aglio **2**  
cipolla **1**  
capperi dissalati **1 cucchiaino**  
olio E.V.O.  
prezzemolo  
origano  
sale  
pepe

**Lavate** e asciugate le triglie, poi salatele.

**Versate** un filo d'olio in un tegame, fate imbiondire l'aglio,



aggiungete la cipolla tritata e il prezzemolo.

**Unite** i pomodori tagliati in pezzetti, i capperi, una presa di sale e un po' di pepe.

**Amalgamate** e lasciate insaporire per un paio di minuti; adagiate le triglie nel sugo.

**Coprite** il tegame con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti, a fiamma bassa.

**Servite** le triglie con il sugo di pomodoro.

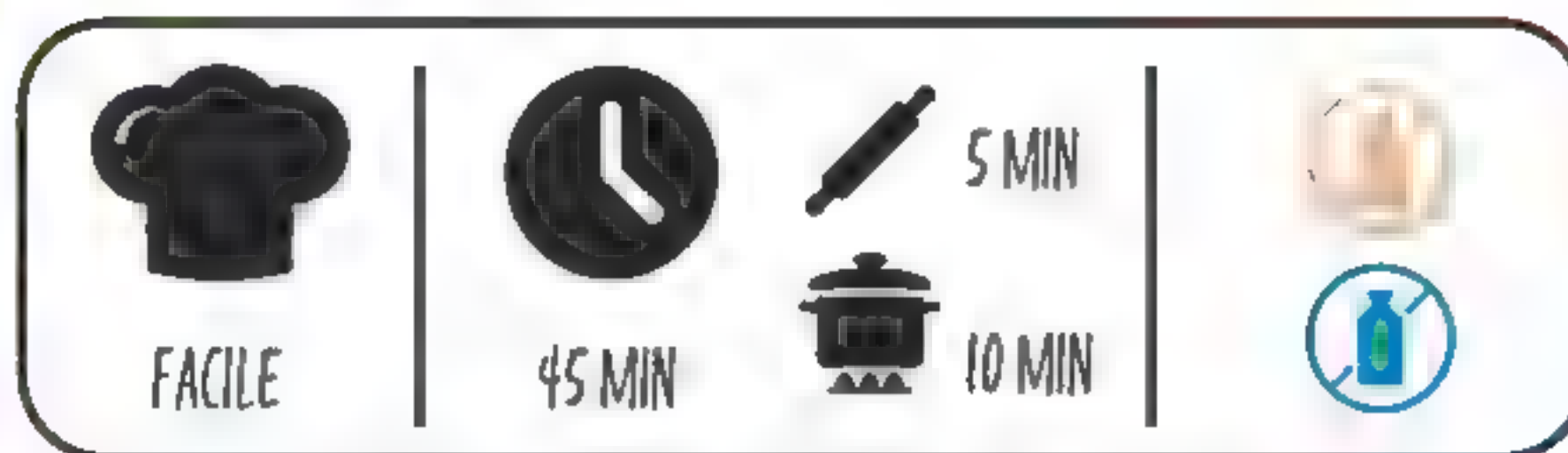




Cotto e  
< mangiato >



## Trota al vapore con aromi



### ingredienti per 4 persone

filetti di trota salmonata già puliti 4  
limone 1  
alloro  
prezzemolo  
basilico  
rosmarino  
olio E.V.O.  
sale  
pepe

**Lavate** e asciugate i filetti di trota. Disponete il pesce nel cestello per la cottura a vapore, salate e pepate a piacere.

**Tagliare** a spicchi il limone e mettetelo nel cestello vicino al pesce insieme alle erbe aromatiche che preferite.

**Portate** a ebollizione 2 dita d'acqua acqua in una pentola, una volta giunta a bollore, posizionate il cestello, che non dovrà toccare l'acqua, coprite la pentola con un coperchio, abbassate la fiamma.

**Fate** cuocere i filetti di trota per 10 minuti circa.

**Distribuite** i filetti nei piatti da portata e accompagnateli con patate lesse e qualche rametto di rosmarino fresco, o erba cipollina a piacere.

## Ceviche di branzino

### ingredienti per 4 persone

filetti di branzino già abbattuti 400 g  
cipolla rossa 1  
limone 1  
lime 1  
pomodori 100 g  
peperoncino piccante 1  
cucchiaini di olio E.V.O. 4  
prezzemolo  
avocado 1  
sale  
pepe

**Mescolate** il succo di limone e quello di lime con l'olio, il peperoncino tritato, il prezzemolo, il sale e il pepe.

**Tagliate** il pesce in tocchetti e ponetelo in una ciotola.



**Versate** sul pesce la marinatura, coprite con pellicola alimentare e lasciate marinare in frigorifero per almeno due ore.

**Fate** una dadolata di pomodori, tagliate la cipolla a rondelle ed affettate sottilmente l'avocado.

**Versate** un goccio di marinatura sul branzino, poi copritelo con le fettine di avocado, la cipolla e i pezzetti di pomodorini.

**Posizionate** le rondelle di pomodoro sui piatti da portata, adagiatevi sopra il branzino marinato e decorate con foglioline di prezzemolo fresco.







## Cotoletta di pesce sciabola

### ingredienti per 4 persone

filetti di pesce sciabola già  
sfilettato **500 g**  
uova **2**  
pangrattato q.b.  
Grana Padano grattugiato q.b.  
prezzemolo  
sale  
olio di arachidi  
patate lesse q.b.  
pomodorini ciliegini q.b.

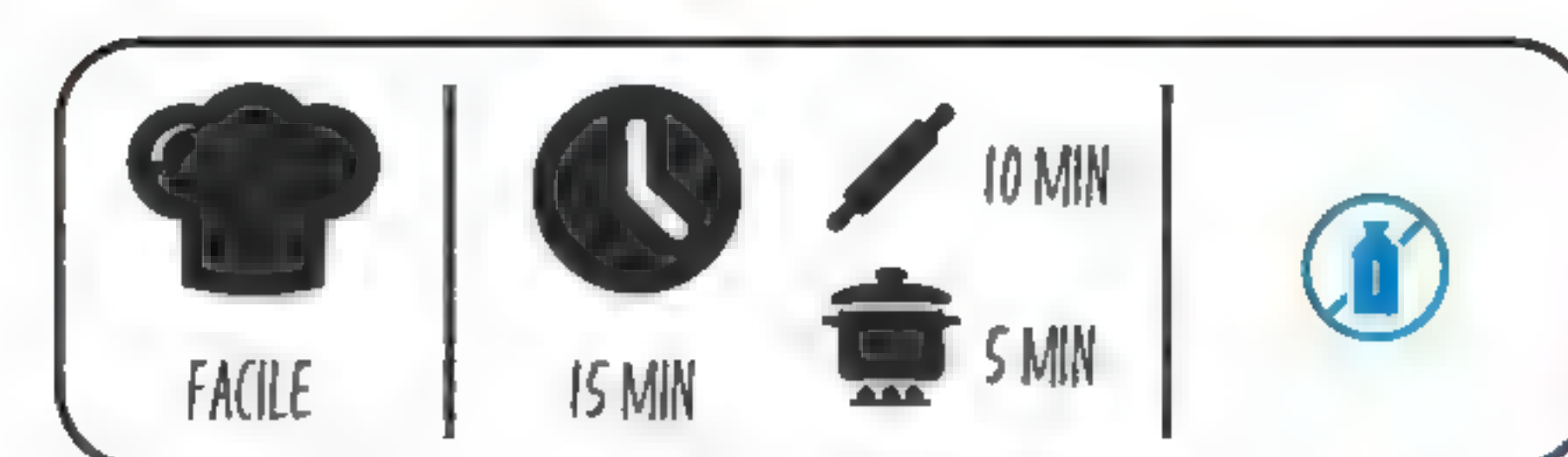
**Lavate** i filetti di pesce e

tamponateli con la carta  
assorbente da cucina.

**Sbattete** le uova in una ciotola e  
mettete il pangrattato in un piatto  
con il Grana Padano grattugiato e  
il prezzemolo.

**Immergete** i filetti nell'uovo sbattuto,  
passateli nel mix di pangrattato, e  
fate aderire bene la panatura.

**Scaldare** abbondante olio di arachide



fino a raggiungere una temperatura  
di 170/180°C, e frigate le cotolette  
di pesce, per 3 minuti, fino a quando  
saranno dorate.

**Adagiate** le cotolette sulla carta  
assorbente da cucina per eliminare  
l'olio in eccesso e salate a piacere.

**Servite** le cotolette di pesce  
ben calde con patate lesse e  
pomodorini ciliegini conditi con un  
filo d'olio.



# WHAT IS AVAXHOME?



# AVAXHOME-

the biggest Internet portal,  
providing you various content:  
brand new books, trending movies,  
fresh magazines, hot games,  
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site

# AVX LIVE . ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



# a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di **Tessa Gelisio**



**Idee semplici e originali da preparare in men che non si dica!**



## Crespelle

**con asparagi, robiola e radicchio**



### ingredienti per 4 persone

asparagi freschi già puliti **500 g** - robiola **360 g** - radicchio **150 g** - latte **250 ml** - farina 00 **100 g** - farina di noci **25 g** - uova **2** - olio E.V.O. - sale

**Lessate** gli asparagi già puliti per 10 minuti circa in acqua bollente salata.

**Fate** appassire in una padella con un filo d'olio il radicchio lavato e tagliato a listarelle. Unite il latte e le due farine in una ciotola, aggiungete il sale e in ultimo le uova. Amalgamate fino a ottenere un composto liquido e omogeneo.

**Scaldare** un filo d'olio in una padella antiaderente e versate con un mestolo una parte alla volta del composto liquido ottenuto. Cuocete un paio di minuti per lato, fino a quando vedrete formarsi delle bolle sulla crespella.

**Tagliuzzate** il radicchio e gli asparagi, e uniteli in una ciotola con la robiola. Aggiungete un filo di olio, aggiustate di sale, e amalgamate gli ingredienti.

**Distribuite** il ripieno di verdure e formaggio su metà crespella e arrotolate. Ripetete il procedimento per ogni crespella e servite.





# Risotto prosecco e gamberetti in cialda di Parmigiano Reggiano



## ingredienti per 4 persone

cipolla 1/2 - riso 200 g - vino  
Prosecco - brodo vegetale  
- gamberetti rosa 200 g -  
Parmigiano Reggiano grattugiato  
olio E.V.O. - sale

**Versate** 2 cucchiai abbondanti di  
Parmigiano Reggiano grattugiato  
in una padella e fatelo fondere fa-  
cendo attenzione a non bruciarlo.

**Non appena** il formaggio sarà do-  
rato toglietelo dal fuoco e adagia-

telo su un contenitore rovesciato  
(o una scodella) per formare la  
cialda, e lasciate raffreddare.

**Tritate** la cipolla e appassitela in  
una casseruola con un filo d'olio.  
Unite il riso e tostatelo, poi sfu-  
mate con abbondante prosecco,  
e quando il vino sarà evaporato,  
iniziate ad allungare con il brodo  
vegetale mentre cuocete il riso  
per 18 minuti circa.

**Scaldare** un filo d'olio in una  
padella e scottate velocemente i

gamberetti, regolate di sale.

**Aggiungete** altro prosecco al riso,  
poco prima della fine della cottu-  
ra, e poi unite i gamberetti saltati,  
tenendone un paio da parte per la  
guarnitura.

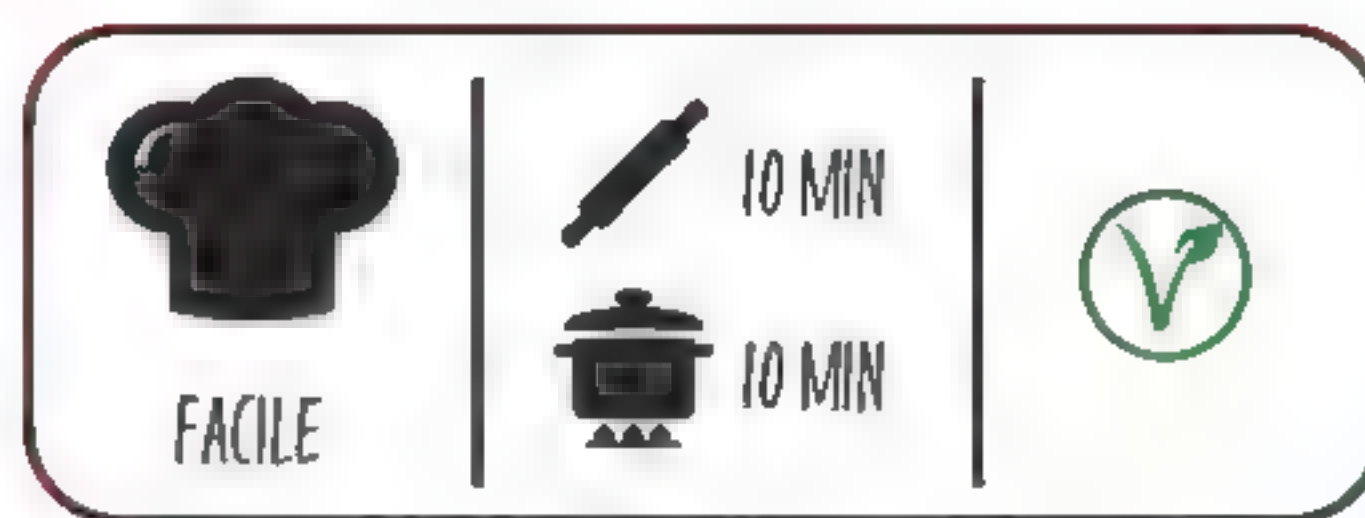
**Levate** dal fuoco e mantecate il  
risotto con Parmigiano Reggiano  
grattugiato.

**Trasferite** il risotto nella cialda di  
formaggio e guarnite con qualche  
gamberetto per porzione.



Cotto e  
<mangiato>

# Farfalle verdi



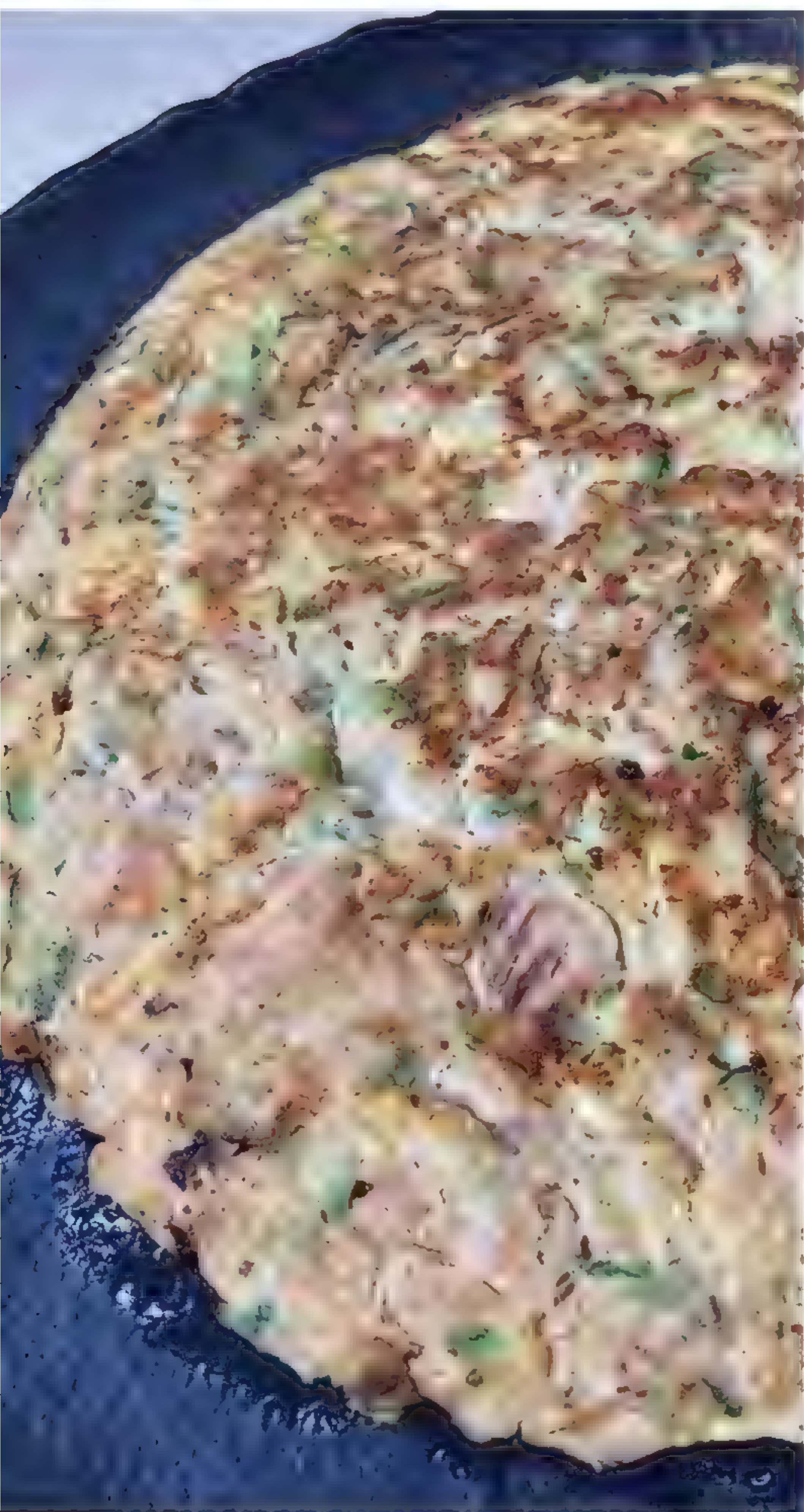
## ingredienti per 2 persone

piselli freschi o surgelati **250 g** - farfalle **360 g** - basilico **30 g** - pecorino grattugiato **25 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **25 g** - pinoli **20 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

**Soffriggete** l'aglio con un filo d'olio e dopo qualche minuto aggiungete i piselli. Aggiungete un pizzico di sale, e completate la cottura per una decina di minuti circa. Cuocete in acqua bollente salata le farfalle, ricordando di lasciare la pasta al dente. Allungate il sugo di cottura dei piselli con l'acqua della pasta.

**Unite** il basilico, i pinoli, pecorino e Parmigiano Reggiano grattugiati, l'olio e il sale nel boccale del mixer, aggiungetevi i piselli cotti (lasciandone qualcuno da parte per la guarnitura) e frullate il tutto fino a ottenere una crema. Aggiungete se volete un altro pezzettino di aglio privato dell'anima interna.

**Trasferite** la pasta in padella con qualche pisellino lasciato intero, aggiungete la crema e mantecate allungando al bisogno con acqua. Servite le farfalle calde.



# Frittata di zucchini e sgombro



## ingredienti per 4 persone

uova **6** - zucchini **200 g** - sgombro **1 confezione da 125 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **1 manciata** - noci tritate **10** - cipolla **1/2** - olio E.V.O.

**Grattugiate** le zucchini, utilizzando il foro più grande della grattugia.

**Tritate** la cipolla e fatela appassire in padella con un filo d'olio, aggiungete le zucchini, salate, poi coprite e completate la cottura aggiungendo acqua al bisogno.

**Sbattete** le uova in una terrina. Aggiungete lo sgombro, le noci tritate grossolanamente e una manciata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

**Alzate** il fuoco sotto le zucchini al termine della cottura e versate il composto con le uova. Muovete spesso la frittata in modo da rendere più uniforme la cottura.

**Girate** la frittata sull'altro lato con l'aiuto di un coperchio, e completate la cottura.



## Antipasto calabrese



### ingredienti per 2 persone

'nduja q.b. - passata di pomodoro **150 g** - ricotta fresca **125 g** - melanzane sott'olio - pane per bruschette **4 fette** - olio E.V.O. - sale - origano

**Ungete** leggermente una teglia del forno, adagiatevi le fette di pane leggermente oleate e tostatele in forno a 200°C per 5 minuti circa fino a quando non saranno ben croccanti.

**Condite** la passata di pomodoro con origano, sale e olio, e mescolate. Stendete un cucchiaino abbondante di salsa sulle fette di pane tostato.

**Aggiungete** qualche cucchiaino di ricotta fresca su ciascuna fetta, poi le melanzane e infine la 'nduja a piacere.

**Infornate** nuovamente, questa volta a 180°C, per qualche minuto fino a quando 'nduja e ricotta non si saranno fuse assieme.



## Insalata di pollo patate e limone



### ingredienti per 4 persone

pollo **450 g** - limone **1** - patate **350 g** - senape **1 cucchiaino** - farina 00 q.b. olio E.V.O. q.b. - sale - pepe

**Lessate** le patate in acqua bollente o in pentola a pressione per risparmiare tempo. Tagliate a bocconcini il pollo e infarinatelo.

**Rosolate** i bocconcini di pollo in una padella con un filo d'olio. Quando la superficie del pollo sarà dorata, aggiungete un po' di acqua e abbassate il fuoco.

**Spremete** il limone e versatene qualche goccia in padella, poi completate la cottura. Preparate intanto un'emulsione con la senape, il succo di limone rimasto e abbondante olio. Unite all'emulsione sale, pepe e alcune scorzette di limone e mescolate.

**Sbucciate** le patate, tagliatele e disponetele sul piatto di portata. Aggiungete i bocconcini di pollo e condite con l'emulsione preparata.





Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial  
Andrea Mainardi Official

# Le ricette dello chef

## ANDREA MAINARDI

**Questo mese le ricette e i tocchi magici del nostro chef arrivano da lontano. Dall'Oriente, con una tartare fenomenale e una preparazione di pollo succulenta e agrodolce, al Marocco con un cous cous perfetto per inaugurare la stagione calda. Si parte!**

### Tartare

#### di manzo coreana

#### ingredienti per 4 persone

filetto di manzo 400 g  
salsa di soia 50 g  
aglio ½ spicchio  
zenzero fresco 30 g  
semi di sesamo 40 g  
coriandolo fresco  
sale  
olio E.V.O.

**Tagliate** il filetto di manzo prima in fette sottili, tagliate ogni fetta a striscioline, poi tagliate ogni striscia a dadini e infine, con la parte del dorso del coltello, battete la carne.

**Spremete** l'aglio con l'apposito strumento, o schiacciandolo sotto la lama di un coltello, spremete anche lo zenzero pelato. Raccogliete i due ingredienti e uniteli alla salsa di soia e al coriandolo fresco tagliato finemente. Aggiungete qualche cucchiaino di olio e un pizzico di sale.

**Condite** la carne con la marinatura realizzata a lasciatela riposare in frigorifero per 10 minuti. In una padella antiaderente tostate i semi di sesamo per qualche minuto. Lasciateli raffreddare. A questo punto riprendete la carne marinata, unite i semi di sesamo tostati e lavoratela per qualche minuto con un cucchiaino. Formate quattro piccole tartare aiutandovi con un cucchiaino e disponetele in un piatto da portata.









# Filetto di tacchino

con salsa tonnata



## ingredienti per 4 persone

fesa di tacchino **400 g**

carota **1**

costa di sedano **1**

cipolla **1**

## per la salsa tonnata

tonno sott'olio **100 g**

capperi dissalati **10 g**

tuorlo (sodo) **1**

filetti d'acciuga **1**

limone **½**

sale

pepe

olio E.V.O. **1 bicchiere**

**Mettete** nel mixer il tonno, i capperi dissalati, il tuorlo d'uovo, l'acciuga e il succo del limone. Iniziate a frullare e a filo unite l'olio. Aggiustate di sale e pepe, poi lasciate la salsa in

frigorifero, coperta con la pellicola, fino al momento dell'utilizzo.

**Legate** la fesa di tacchino con lo spago da cucina o con l'apposita retina elastica per bolliti. Portate a ebollizione l'acqua con una carota, una costa di sedano e una cipolla. Quando l'acqua bolle, abbassate la fiamma al minimo e aggiungete la fesa di tacchino, lasciatela cuocere per circa 45 minuti. Più bassa sarà la fiamma, più tenera risulterà la carne a fine cottura.

**Lasciate** intiepidire la fesa di tacchino cotta su un tagliere.

**Eliminate** la retina (o lo spago) e tagliate la fesa di tacchino a fette il più sottili possibili. Condite le fettine con un pizzico di sale, un filo di olio e la salsa tonnata. Potete infine guarnire con i capperi a piacere.

# Mousse

di ricotta

## ingredienti per 2 persone

ricotta di pecora **300 g**

panna fresca **100 cl**

zucchero a velo **180 g**

frutta candita q.b.

gocce di cioccolato fondente q.b.

codette di cioccolato fondente per decorare

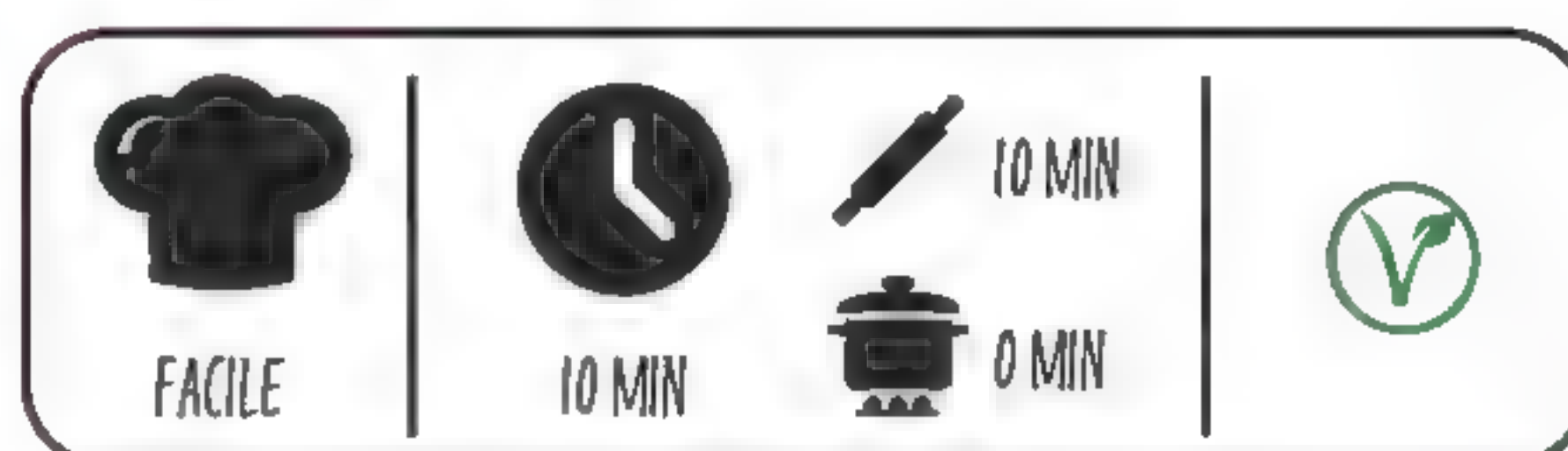
**Mettete** la ricotta a scolare dal liquido in eccesso in un colino a maglie strette. Nel mentre, montate la panna e tenetela in freddo.

**Setacciate** la ricotta con lo

zucchero e montatela con la frusta elettrica in modo che incorpori più aria possibile. A questo punto unite la ricotta con la panna montata con movimenti fluidi, per evitare di smontarla.

**Aggiungete** la frutta candita tagliata a dadini e le gocce di cioccolato.

**Versate** la mousse in due bicchierini e mettetela in frigorifero a freddare fino al momento di servirla con codette di cioccolato fondente a piacere.





# HO SCELTO LA QUALITÀ KASANOVA



*Benedetta Rossi,  
la foodblogger più amata  
dagli Italiani.*

Ho scelto la  
**PIASTRA GRILL**  
per preparare  
le mie ricette facili,  
veloci e gustose.

**E COME FAI  
A NON COMPRARLA  
ANCHE TU?**

A SOLI  
**29,90€**

SCOPRI DI PIÙ!



## PIASTRA GRILL

IDEALE PER CARNE, PESCE E VERDURE,  
LA USO SUI FORNELLI E NEL FORNO.

CON I PRATICI MANICI IN SILICONE LA PORTO DIRETTAMENTE A TAVOLA.  
IL MASSIMO DEL GUSTO E DELLA CONVIVIALITÀ.

---

KASANOVA®



Cotto e  
< mangiato >

3 cotture

# La mozzarella

Fresca, morbida e succosa, ha un sapore caratteristico di latte e panna gradevolmente acidulo. Tra i formaggi più famosi del nostro Paese, va da sempre in coppia con la pizza, ma grazie alla sua anima tenera, si presta a innumerevoli preparazioni: come morbido ripieno cotta al forno, filante in padella o frita "in carrozza"



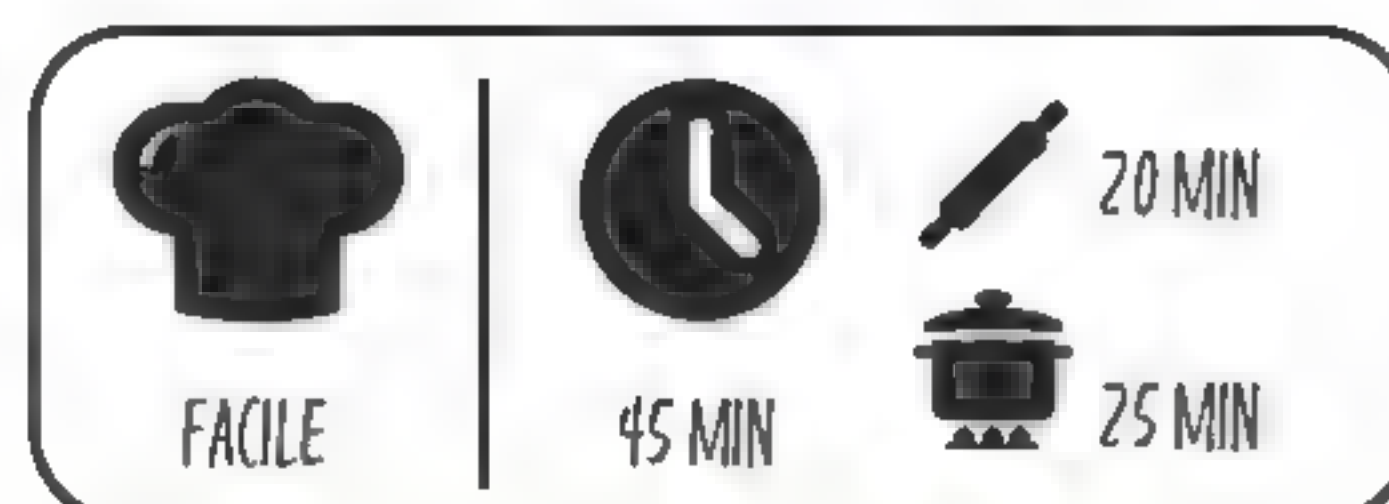
di **Marco Carrara**  
[www.momentidelite.it](http://www.momentidelite.it)



Con la cipolla avanzata preparate una gustosa *soup à l'oignon*, la tipica zuppa di cipolle francese. Soffriggete la cipolla nel burro, aggiungere il brodo di gallina, un cucchiaino di farina, il timo. Frullate e servite la cipolla con bruschette di baguette e gruviera fuso!



## CESTINO DI CIPOLLA ROSSA e mozzarella al forno



### ingredienti per 4 persone

mozzarella fior di latte **4 da 125 g** - cipolle rosse **4 grandi** - pancetta coppata a fette **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g** - sale - pepe

**Mondate** le cipolle e tagliatele poco oltre la metà, a 3/4 di altezza circa. Eliminate dalla parte più grande gli strati interni lasciandone un paio di spessore, per creare una sorta di cestino. Portate a bollore una pentola di acqua e immergetevi delicatamente uno alla volta i cestini di cipolla aiutandovi con una schiumarola per non romperli, sbollentateli per 30 secondi e lasciateli poi sgocciolare su carta assorbente.

**Scolate** le mozzarelle, mettetele nel microonde per 45 secondi a 350W per drenarle e strizzatele ancora con la mano se necessario. Avvolgete ciascuna mozzarella nelle fette di pancetta come per fare un involtino.

**Posizionate** i 4 cestini di cipolla su una teglia imburrata, salateli ed inserite verticalmente gli involtini di mozzarella lasciando sporgere parte della pancetta, finite con una spolverata di Parmigiano Reggiano e un pizzico di pepe, infornate nel forno pre riscaldato a 175°C per 20 minuti.



Il fior di latte è un formaggio a pasta filata a base di latte vaccino. Comunemente chiamato mozzarella, va distinto dalla mozzarella campana che di solito viene fatta con il latte di bufala



# SANDWICH

## di mozzarella e melanzane

### ingredienti per 4 persone

mozzarella fior di latte **4 da 100 grammi** - melanzane lunghe **500 g** - pangrattato **100 g** - uovo **2** - latte **30 ml** - farina **40 g** - olio di semi di arachide **500 ml** - origano **10 g** - sale

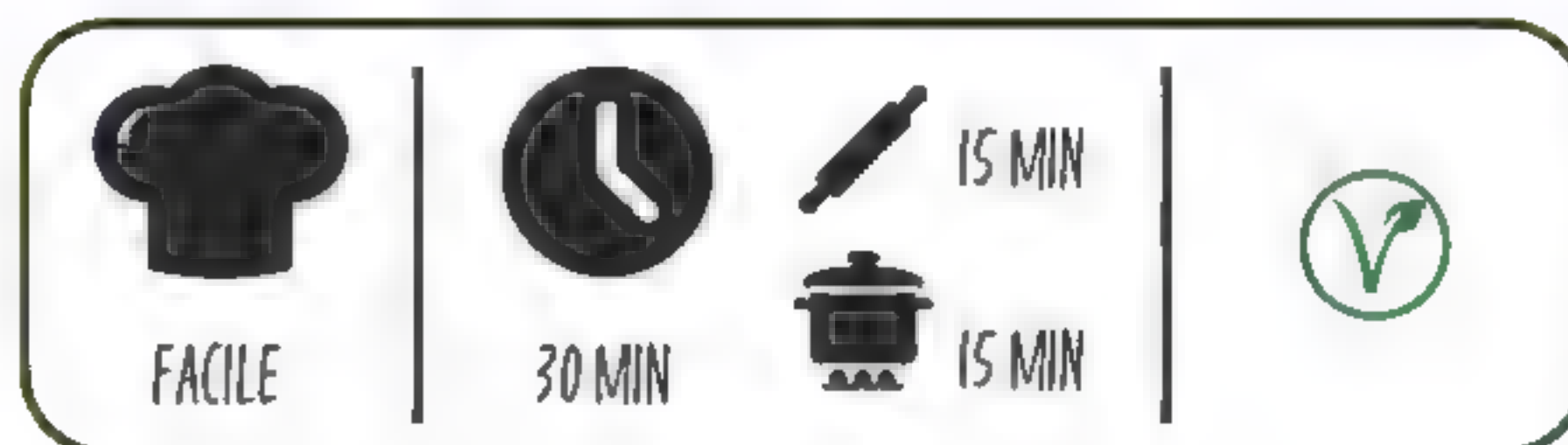
**Mettete** a sgocciolare la mozzarella in frigorifero per una notte in un colino coperto, oppure utilizzate una mozzarella già scolata.

**Tagliate** la melanzana a fette alte 1/2 cm, salatele e lasciatele asciugare in un colapasta per almeno 1 ora.

**Prendete** la mozzarella dal frigorifero, asciugatela e tagliatela a fette alte circa 1 cm, preparate quindi un sandwich utilizzando 2 fette di melanzana e all'interno quella di mozzarella, cosparsa di origano.

**Preparate** la pastella con l'uovo, il latte, la farina ed un pizzico di pepe, intingete il sandwich di mozzarella e cospargetelo infine di pangrattato leggermente salato, la panatura deve essere uniforme, aiutatevi con un cucchiaino per pastellare bene i lati e sigillare la mozzarella.

**Scaldare** l'olio per friggere in una padella dai bordi alti ma non molto grande, in modo che il sandwich in cottura sia totalmente immerso nell'olio; quando sarà in temperatura friggetene uno alla volta per circa 4 minuti, finché non saranno ben dorati. Lasciate colare i sandwich dall'olio in eccesso per qualche secondo sulla carta assorbente e servite caldi.



# FILOSCIO

## napoletano in padella

### ingredienti per 2 filosci

mozzarella fior di latte **200 g** - uova **4** - foglie di basilico **6** - olio E.V.O. **10 ml** - sale - pepe

**Tagliate** la mozzarella a fettine, trasferite le fettine in un colino e lasciatele a colare per 1 notte in frigorifero coperte con pellicola trasparente oppure tagliate a fettine una mozzarella già scolata.

**Sbattete** le uova in una ciotola aggiungendo sale e un pizzico di pepe.

Preparate sul fuoco una pentola antiaderente del diametro di 25 cm con un filo di olio, quando sarà caldo rovesciate metà del composto di uova al suo interno in modo che si stenda su tutto il fondo creando uno strato sottile, appena la parte inferiore inizierà a solidificare mettete velocemente al centro le fettine di mozzarella, le foglie di basilico e con l'aiuto di una spatola iniziate a chiudere il filoscio piegandolo a portafoglio. Questa operazione va fatta velocemente in modo che la parte superiore, non ancora ben cotta, vi aiuterà a sigillarlo.

**Lasciate** il filoscio sul fuoco ancora 4-5 minuti a fuoco basso in modo che la mozzarella al suo interno si fonda. Servite il filoscio ben caldo per ottenere un ripieno filante.



Il filoscio è tipico della cucina partenopea, ha origini antiche e di influenza francese: il nome deriva da *filocher*, "filare", per del suo interno di mozzarella filante



# I contrasti

## 2 modi per dire...

# Avocado

**Piatto salato o dolce, fa lo stesso: il gusto è garantito! Spuntino goloso oppure dessert estivo? Non occorre scegliere se il protagonista della ricetta è questo frutto tropicale dai noti benefici metabolici**

### GELATO ALL'AVOCADO E MENTA CON TOP DI CIOCCOLATO



### ingredienti per 4 persone

avocado 2 - panna fresca 100 ml - zucchero a velo 100 g - yogurt greco 100 g - cioccolato fondente 50 g - succo di lime 4 cucchiai - foglioline di menta 20

**Dividete** gli avocado in 2 parti, privateli della buccia e del nocciolo e tagliateli in pezzi. Lavate e tamponate le foglioline di menta. Riducete in scaglie il cioccolato con l'aiuto di una grattugia. Inserite all'interno di un mixer l'avocado, il succo di lime, le foglioline di menta e frullate. Unite al composto lo zucchero a velo, la panna, lo yogurt greco e azionate nuovamente il mixer. Controllate che la crema ottenuta sia spumosa e soffice.

**Versate** la crema di avocado e menta in una vaschetta, aggiungete le scaglie di cioccolato, amalgamate con delicatezza e ponetela nel freezer per almeno 2 ore. Mescolate la crema in maniera decisa con una frusta a intervalli di 30 minuti per evitare il formarsi dei cristalli di ghiaccio. Trascorso il tempo prestabilito, servite il vostro gelato all'avocado guarnito in superficie con foglioline di menta e scaglie di cioccolato.





## FRENCH TOAST CON UOVA E SALSA GUACAMOLE



FACILE



30 MIN



20 MIN

10 MIN



### ingredienti per 4 persone

pane in cassetta **8 fette** - uova **4** -  
avocado maturo **2** - cipolla piccola **1** -  
lime **1** - peperoncino verde **1** - olio  
E.V.O. - sale - pepe

**Tagliate** a metà gli avocado, eliminate il nocciolo e scavate con un cucchiaino per ricavare la polpa. Riducete la polpa di avocado in cubetti e ponetela all'interno di una ciotola, tenendone qualche cubetto da parte. Unite il succo del lime spremuto e, aiutandovi con una forchetta, iniziate a schiacciare la polpa.

**Mondate** la cipolla e tritatela molto finemente. Lavate e asciugate il peperoncino, privatelo dei semi e riducetelo in pezzettini. Aggiungete alla polpa di avocado la cipolla, il peperoncino, sale, pepe, versate un filo d'olio e amalgamate il tutto fino a ottenere una crema omogenea. La salsa guacamole è così pronta.

**Prendete** una padella antiaderente, versate un filo d'olio. Sgusciate le uova nella padella e fatele cuocere al tegamino per pochi minuti, in modo da mantenere il tuorlo morbido. Fate tostare le fette di pane in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Controllate che le fette siano molto croccanti, spegnete il fuoco e disponetele su un piatto da portata. Spalmate su ogni fetta una generosa quantità di salsa guacamole, aggiungete qualche cubetto di polpa di avocado, quindi adagiatevi delicatamente l'uovo caldo e aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe o fiocchi di peperoncino, a piacere.

### la variante: con scaglie di Parmigiano Reggiano e pomodori ramati

Per rendere più succulento ancora il *french toast*, basta aggiungere alcune scaglie di parmigiano, cubetti di pomodori ramati e semi di sesamo.



Cotto e  
< mangiato >

# Ricette di una volta

## *I Fagioli*

.....



### COTTURA DEI FAGIOLI

**Fagioli freschi:** sgranateli, lavateli e trasferiteli in una pentola, copriteli con l'acqua fredda e cuoceteli per 1 ora dal momento dell'ebollizione o secondo le indicazioni della ricetta. Salate a fine cottura.

**Fagioli secchi:** metteteli a bagno in acqua tiepida per circa 12 ore. La cottura può durare da 1 a 2 ore a seconda dell'età e della varietà dei fagioli, più sono vecchi e più tempo impiegano a cuocere

Legumi dalle molteplici varietà: borlotti, i più diffusi e apprezzati in cucina, cannellini di origine toscana, i fagioli dall'occhio sono una delle varietà più antiche; altamente proteici e dall'elevato valore energetico. Protagonisti di moltissime preparazioni regionali, noi vi proponiamo tre ricette della tradizione italiana



## *Fagiolata*



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fagioli Borlotti precotti **450 g** - cotica di maiale **200 g** - cipolla bianca **1** - carota **1** - gambo di sedano **1** - aglio **1 spicchio** - alloro - timo - concentrato di pomodoro **2 cucchiari** - olio E.V.O. - sale

.....

**Scolate** i fagioli dal liquido di conservazione e sciacquateli bene sotto l'acqua corrente.

**Pulite** le cotiche di maiale poi tagliatele in pezzi.

**Tritate** finemente la cipolla, la carota e il sedano, spellate l'aglio e privatelo del germoglio interno.

**Scaldare** un filo d'olio in una pentola di terracotta, poi fate rosolare le verdure e gli spicchi di aglio schiacciati.

**Aggiungete** le cotiche, i fagioli, il concentrato di pomodoro, le foglie di alloro e di timo. Coprite con l'acqua calda e fate cuocere per circa 40 minuti. Mescolate di tanto in tanto, al termine della cottura regolate di sale. Servite la fagiolata calda, con un filo di olio a crudo.



## Fagioli all'uccelletto



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fagioli cannellini precotti **500 g** - pomodori pelati **250 g** -  
spicchi d'aglio **2** - salvia - olio E.V.O - sale - pepe nero

.....

**Fate** rosolare in una padella gli spicchi d'aglio schiacciati e qualche foglia di salvia con un filo d'olio.

**Aggiungete** i fagioli scolati dal liquido di conservazione e sciacquati sotto l'acqua corrente. Salate, pepate e fate insaporire per alcuni minuti.

**Unite** i pomodori pelati e fate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

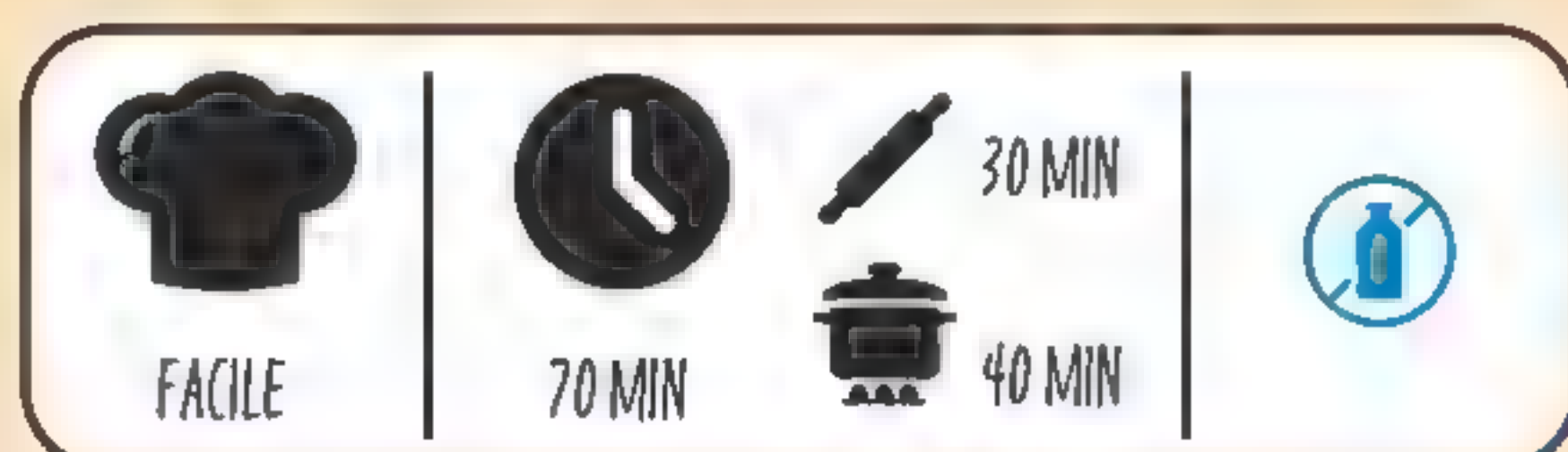
**Una volta** cotti, i fagioli dovranno risultare morbidi e ancora intatti. Portateli in tavola belli caldi.



#### "FAGIUOLI A GUISA D'UCCELLINI"

Secondo l'Artusi il nome deriva dal fatto che gli stessi aromi utilizzati per questa ricetta (come salvia e aglio) venivano usati anche per preparare l'arrosto di uccelletti dell'antica tradizione culinaria toscana

## Fagioli e cozze



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fagioli cannellini precotti **400 g** - cozze già raschiate e pulite **250 g** -  
spicchio - d'aglio **1** - olio E.V.O. - sale - pepe - timo

.....

**Lavate** le cozze sotto l'acqua corrente.

**Mettete** le cozze in una padella con lo spicchio d'aglio, le foglie di timo e fatele aprire. Una volta aperte, filtrate il liquido delle cozze e tenete da parte.

**Versate** un filo d'olio in un tegame, aggiungete l'aglio tritato, il timo e fate soffriggere per un paio di minuti. Unite i fagioli e lasciateli insaporire poi versate un mestolo di acqua delle cozze e fate cuocere a fiamma moderata per 20 minuti. Aggiungete le cozze e proseguite la cottura per 2 minuti. Regolate di sale e pepe e amalgamate, sempre a fiamma moderata.

**Servite** fagioli e cozze in piatti fondi da portata e completate con dei rametti di timo fresco e un filo d'olio.



### la variante:

#### Pasta fagioli e cozze

Dopo aver seguito i procedimenti della ricetta proposta fino alla preparazione dei fagioli, procedete con la cottura della pasta (320 g per 4 persone) preferibilmente corta, poi versate la pasta nel tegame con i fagioli e aggiungete le cozze. Amalgamate e servite subito.



# Sapori che colpiscono



I **Mini Spiedini Martini** arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo le **migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno**, scegli tu come colpire nel segno.



Mini spiedini di pollo

100% CARNI ITALIANE



Mini spiedini di suino



ALLEVATI SENZA USO DI ANTIBIOTICI



## GRANDE CONCORSO

LA FORTUNA VIEN  
GRIGLIANDO

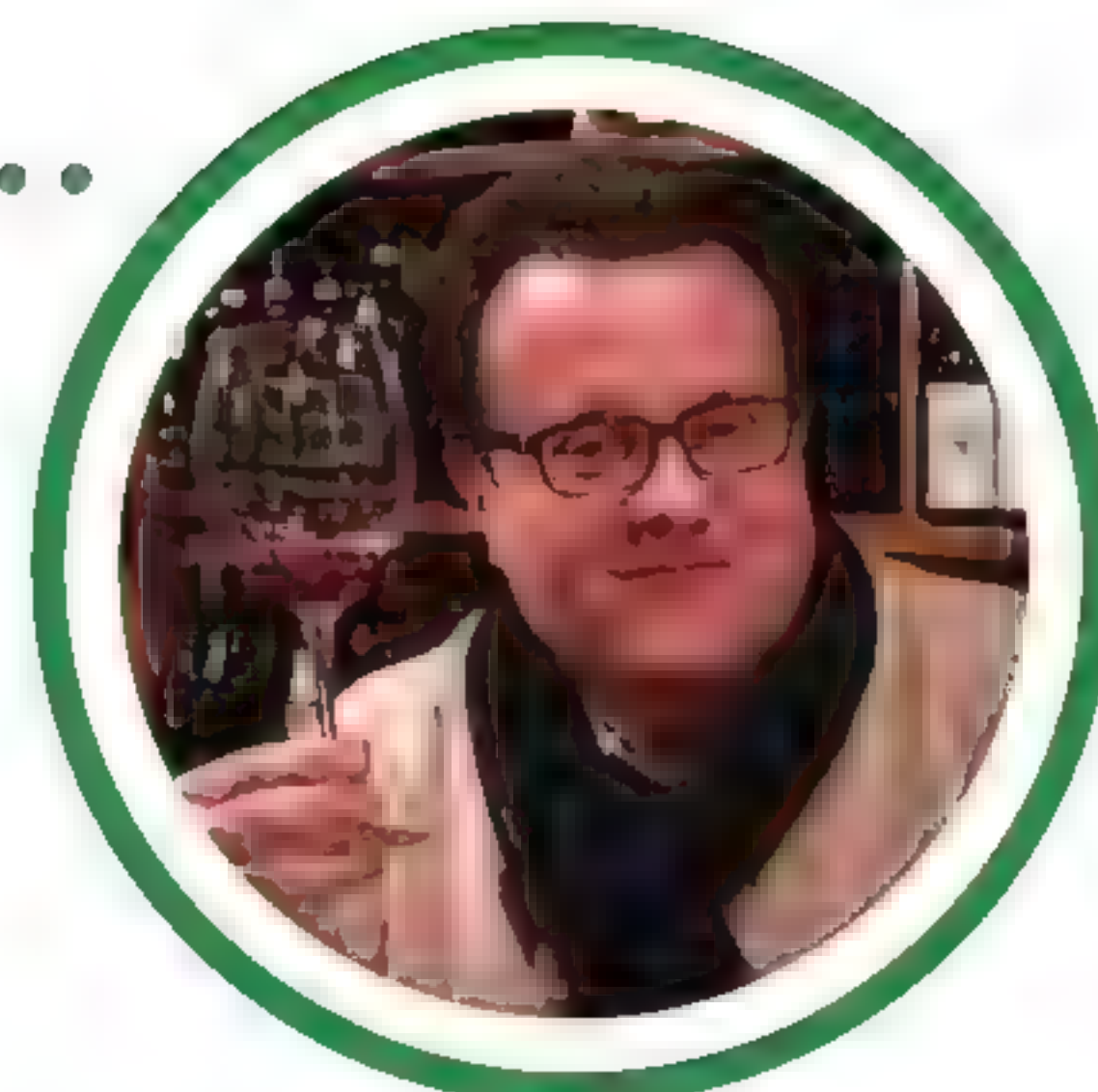


Gioca dall'1 giugno al 31 luglio. Acquista almeno una confezione di **MiniSpiedini** e scopri come partecipare al concorso su [www.legrigliate.it](http://www.legrigliate.it), inviando un SMS o compilando il form on-line. 15 Barbecue Weber aspettano solo di essere vinti. Ricordati di conservare lo scontrino.

Trovi il Regolamento su [www.legrigliate.it](http://www.legrigliate.it)  
Montepremi € 5.970,00



# Eccellenze tricolore



di Silvio Carini

## Peperone crusco di Senise Igp

**Il protagonista di oggi è "L'oro rosso della Basilicata",  
lo *afaranë crušchë*. Come dite, non avete capito?  
È il peperone crusco di Senise IGP!**

La storia del peperone, per noi europei, è una storia piuttosto recente, essendo stato importato sul continente dagli Spagnoli solo dopo i primi viaggi nelle Americhe. Nonostante questo la coltivazione nella zona di Senise (comune lucano ai piedi del Parco Nazionale del Pollino, in provincia di Potenza) di questa particolare tipologia di peperone dolce di colore rosso intenso, piccolo e allungato, appare molto consolidata. Introdotto in zona dagli Aragonesi nel XVI secolo, questo particolare peperone che può essere, secondo l'attuale disciplinare, "appuntito, tronco o a uncino", ha come caratteristica quella di contenere poca acqua e avere una buccia sottile; caratteristiche che, assieme a un peduncolo che rimane saldamente attaccato alla bacca, ne fanno un vero e proprio campione dell'essiccamento.

Ma perché "crusco" ovvero croccante? Perché dopo la raccolta, che avviene di norma nella prima decade di agosto a completa maturazione, dopo una prima fase di riposo in assenza di luce su teli in locali asciutti e aerati, segue la legatura in lunghi cordoni o "serte" preludio all'essiccazione vera e propria che avviene al sole e si conclude quando l'umidità residua è di circa il 10%. Un ulteriore passaggio in forno abbatte ulteriormente la componente umida. A questo punto un passaggio rapi-



dissimo in olio bollente conferisce al peperone crusco una croccantezza e un'aromaticità inarrivabili, rendendolo protagonista di uno snack gradevolissimo anche da solo, ma anche un ingrediente fondamentale per ricette tradizionali come il baccalà alla lucana, dell'Acquasale, la tipica miscela di uova, cipolla olio e pane raffermo, oppure spezzettato sulla pasta. Esiste in commercio anche il peperone crusco macinato in polvere "u zafaran p'sat". In questo caso il Peperone di Senise si trasforma in una spezia aromatica dolce simile alla paprika, che funge da insaporitore nelle preparazioni ed entra a dare un tocco di tipicità ai salumi locali.



Cotto e  
<mangiato>

MENU A  
15 EURO

# +gusto -spesa

QUATTRO IDEE ORIGINALI E APPETITOSE, DI GRANDE AFFETTO MA BASSISSIMO COSTO!



## Pane tostato

con crema di robiola  
e ravanelli



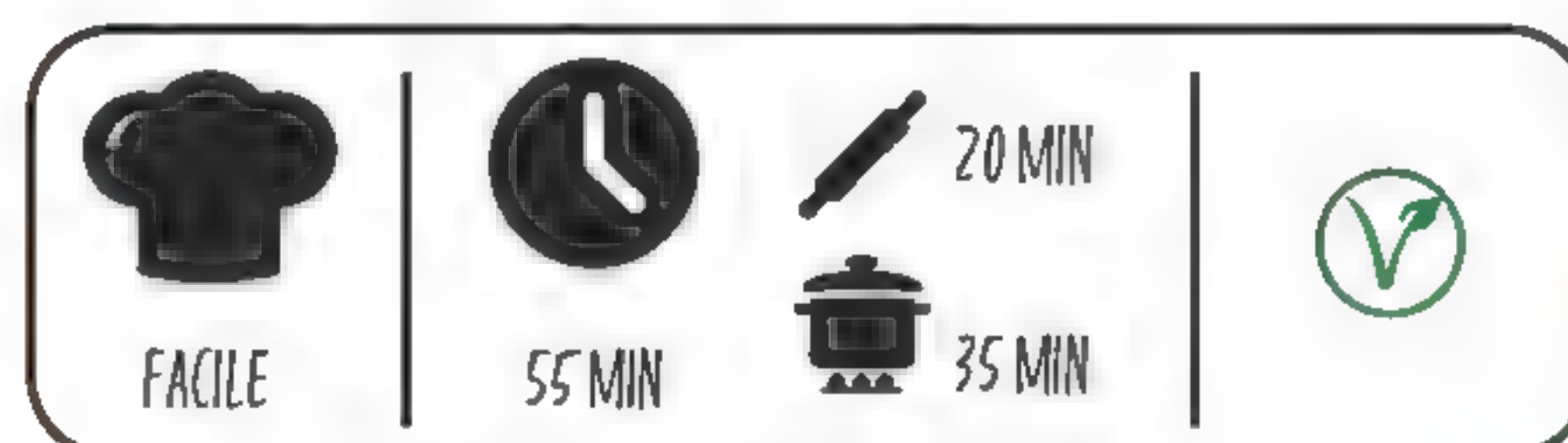
### ingredienti per 4 persone

pane casareccio 4 fette - robiola 400 g - ravanelli 1 mazzetto - timo 1 rametto - maggiorana 1 rametto - basilico 1 rametto - menta 1 rametto - erba cipollina - olio E.V.O. - sale - pepe nero

**Unite** la robiola, le erbe aromatiche e i ravanelli nel mixer. Aggiungete un filo d'olio, regolate di sale e frullate per ottenere un composto omogeneo.

**Tostate** il pane in forno a 190°C 5 minuti per lato. Spalmate su ogni fetta di pane uno strato di crema alla robiola e guarnite la superficie con i ravanelli. Aggiungete un filo d'olio, una leggera macinata di pepe nero, qualche filo di erba cipollina e servite.

## Tortini di bietola



### ingredienti per 4 persone

bietola 800 g - tuorlo d'uovo 4 - Grana Padano grattugiato 100 g - pangrattato q.b. - sale - pepe

**Mondate** e lavate la bietola, poi lessatela in una pentola con abbondante acqua salata per 10 minuti. Scolate la bietola asciugatela, poi tritatela in modo grossolano.

**Sgusciate** le uova facendo attenzione a separare i tuorli dagli albumi e ponete i primi in una ciotola capiente. Unite il Grana Padano grattugiato, la bietola tritata e regolate di pepe e (poco) sale. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

**Oliate** alcuni stampi da forno, cospargeteli di pangrattato e versate al loro interno il composto precedentemente lavorato. Uniformate la superficie degli stampi e cospargetela con altro pangrattato. Cuocete i tortini di bietola in forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti. Sfornate i tortini e capovolgeteli in un vassoio, quindi lasciateli raffreddare qualche minuto prima di servirli.







# Stecco di banana ricoperto di cioccolato fondente con granella di nocciole



## ingredienti per 8 pezzi

banane mature **4** - cioccolato fondente **400 g** - granella di nocciole **200 g**  
- burro **50 g** - **Attrezzatura: 8 stecchi da gelato** (bastoncini di legno)

**Sbucciate** le banane e dividetele a metà. Inserite verticalmente uno stecco in ogni mezza banana. Preparate una teglia con carta forno, adagiate le banane e riponetele in freezer per almeno 15 minuti.

**Spezzellate** grossolanamente il cioccolato, fatelo fondere insieme al burro a bagnomaria o, se preferite, nel microonde. Rovesciate il cioccolato fuso all'interno di una ciotola. Versate la granella di nocciole in un'altra ciotola.

**Tirate** fuori le banane dal freezer e immergetele una alla volta nel cioccolato fuso. Controllate che le banane siano ricoperte completamente di cioccolato, quindi rotolate gli stecchi di banana nella granella di nocciole e adagiateli sulla teglia che andrete a posizionare nuovamente in freezer per almeno 45 minuti. Tirate fuori i vostri stecchi di banana al cioccolato e granella di nocciole solidificati e serviteli freddi.

# Dorayaki alla crema di nocciole



## ingredienti per 4 persone

farina 00 **150 g** - uova **2** - acqua **40 ml** - zucchero semolato **60 g** - miele **1 cucchiaino** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - crema di nocciole q.b.  
- olio di semi

**Sgusciate** le uova in una ciotola, aggiungete lo zucchero e iniziate a lavorare con una frusta a mano. Unite il miele continuando a mescolare. Aggiungete, un po' per volta, anche la farina. Sciogliete il lievito nell'acqua e versatelo nella ciotola del composto, continuando sempre a sbattere con la frusta per ottenere una pastella priva di grumi che andrete a riporre in frigo per 30 minuti.

**Scaldare** un'ampia padella antiaderente e ungetela con un foglio di carta assorbente intriso di olio.

**Cuocete** i dorayaki come fareste per crêpes o pancake: versate nella padella calda un mestolo di pastella per volta, roteando leggermente la padella per dare al composto una forma circolare. Fate cuocere il dorayaki a fuoco dolce per circa 2 minuti (o al formarsi delle bollicine in superficie) poi giratelo e cuocetelo ancora per 1 minuto.

**Ripetete** l'operazione fino a esaurire la pastella. Lasciate intiepidire i dorayaki cotti su un piatto e, una volta freddi, farciteli con la crema di nocciole prima di servirli.



Il *dorayaki* è uno dei dolci simbolo della tradizione culinaria giapponese. Simili a dei *pancake*, sono realizzati con un impasto denominato *kasutera* (dalla consistenza simile al pan di Spagna) e farciti con l'*anko*, una crema dolce ricavata dai fagioli *azuki*.





# arancinotto

stampi per arancini

*Solo una delle  
45 ricette*

Grembiuli



Scopri tutte le ricette su [arancinotto.it](http://arancinotto.it)

da **14,90 €**

[www.arancinotto.it](http://www.arancinotto.it)

☎ 338 3025655

COMPRA SU  
**amazon**

Ricevilo direttamente a casa in pochi giorni!

- Guide e video-tutorials
- 45 ricette per arancini\e
- 50 modelli diversi, anche per i professionisti!



MADE IN  
SICILY



# In Vino Veritas

## PINOT NERO



di **Silvio Carini**

**Una carta d'identità olfattiva fra le più eleganti e riconoscibili, fatta di ribes, lampone, mirtillo e fragoline; una storia personale che sa di leggenda e incute rispetto. Sua maestà il nobile e altezzoso Pinot Noir**

Continuiamo oggi il nostro viaggio fra i vitigni internazionali, cioè quelle uve che nascono originariamente da una zona precisa della Francia (in questo caso la Borgogna) e poi nel tempo trovano in giro per il mondo delle regioni in cui si acclimatano al meglio, sposandosi con un determinato territorio e dando vita a grandi vini dotati di personalità propria. Il Pinot Nero è, senza voler fare classifiche, probabilmente uno dei vitigni più affascinanti, non solo perché da esso si ricavano i vini più cari e apprezzati al mondo (con il Domaine De la Romanée Conti a Vosne Romanée, al centro della Cote d'Or in Borgogna, in testa con svariate migliaia di euro per bottiglia), ma proprio per le sue caratteristiche intrinseche: il Pinot Nero è un vitigno bisognoso di cure e attenzioni, capriccioso, incostante e, quindi, sia in vigna sia in cantina, molto difficile da trattare, quasi selvaggio. Il grappolo chiuso e compatto ricorda una pigna (e da qui il nome). La buccia sottile con poca capacità colorante, rende l'acino delicato. La polpa è di colore neutro quindi consente la vinificazione in bianco (e ricordiamolo, il Pinot Noir entra assieme a Chardonnay e Pinot Meunier nella composizione degli Champagne tradizionali, conferendo struttura e complessità). Insomma, la grandezza del Pinot Nero, specie se vinificato in rosso, passa attraverso il sottile, precario e complicato equilibrio che deve essere trovato tra tutte le componenti che ne determinano il risultato finale (composizione del suolo, orientamento, microclima ecc.). In Italia il Pinot Noir è stato introdotto nella prima metà dell'800 in Alto Adige (che Italia allora non era), Oltrepò Pavese e nel Collio Goriziano e, ancora oggi che è coltivato in svariate altre regioni anche a clima più caldo, queste restano le zone di riferimento. In particolare, pur essendoci terreni vocati anche altrove, il comune di Eгна (BZ) nelle frazioni di Mazzon, Montagna, Pinzano è considerato l'ombelico del Pinot Noir italiano. E per gli abbinamenti con il cibo? Tradizionalmente il Pinot Noir vinificato in rosso si sposa bene a pollame e selvaggina da piuma, maiale, agnello, formaggi non troppo stagionati, preparazioni con funghi dove si senta il profumo del bosco, salmone. Ovviamente, se avete speso qualche migliaio di euro per un Grand Cru borgognotto, potete tranquillamente considerarlo un vino da meditazione trascendentale e, bevendolo da solo, interrogarvi a lungo sul senso della vita e dei vostri acquisti...



♥ **Perfetto con**  
**Pollame**  
**e selvaggina**  
**da piuma**



♥ **Perfetto con**  
**Ricette con funghi**  
**e profumi**  
**del bosco**



♥ **Perfetto con**  
**Ricette a base**  
**di pesci a**  
**carne rossa**

## BARTHENAU VIGNA S. URBANO HOFSTÄTTER

**Provenienza:** Mazzon, Eгна (BZ)

**Varietà delle uve:** Pinot Nero

**Colore:** rosso

**Caratteristiche organolettiche:**

Aromi tipici di un "Borgogna" classico. Il profumo di amarene e lamponi viene sottolineato da delicati toni di vaniglia finemente speziati.

**Alcol:** 13,5% VOL.



## NOIR TENUTA MAZZOLINO OLTREPÒ PAVESE DOC

Rosso rubino intenso e limpido, con sfumature granato, ha un ventaglio di sapori complessi che spaziano dai frutti rossi ben maturi alle spezie piccanti. La trama del vino è setosa ma fitta, con acidità e tannini nobili ben fusi e armonici. Secondo la tradizione d'Oltralpe si abbina a selvaggina di piuma (piccione, quaglie, beccacce), lepre, lumache e ricette a base di pesci nobili a carne rossa e grassa (salmone, tonno, rombo), oppure con formaggi a pasta semi-dura o dura di medio invecchiamento.

## PINOT NERO LUDWIG ELENA WALCH

Nasce dalle omonime uve coltivate a un'altezza di 400 e 580 metri sul livello del mare, fermentate sia in botte che in acciaio, e affinate per 17 mesi in barrique. Si annuncia nel bicchiere con un colore rosso rubino, tipicamente scarico e trasparente, e un bouquet di profumi che spazia tra note balsamiche, fruttate e speziate. All'assaggio è equilibrato, contraddistinto da un gusto sapido e fresco.





# Ricette sruotafrigo

## INSALATE

Da consumare crude per assaporarle nella loro croccantezza e freschezza, oppure cotte come contorno ricco, sono ortaggi sempre presenti nel frigorifero. Vi consigliamo qualche preparazione per fare il pieno di vitamine e sali minerali, ma soprattutto di gusto



### SCAROLA

Caratterizzata da un sapore amarognolo ma delicato, la scarola è un'insalata conosciuta in tutta l'area del Mediterraneo fin dall'antichità, sebbene in origine veniva utilizzata solamente come pianta medicinale. Questa insalata povera di grassi rappresenta una ricca fonte di sali minerali e vitamine ed è particolarmente indicata nelle diete depurative. Possiede, inoltre, un potere antiossidante e aiuta a combattere il colesterolo. La sua versatilità in cucina è rinomata: può essere gustata cruda, come contorno, oppure può essere cotta, sbollentata e poi ripassata in padella, oppure lessata, e anche stufata. Provate la scarola ad esempio insieme ai fagioli per un salutare piatto unico. Ancora, la si può far stufare con acciughe e olive nere e farne uno dei ripieni più saporiti della pizza bianca.

### SPINACI

Nell'immaginario collettivo, è l'alimento preferito di Braccio di Ferro. Gli spinaci rappresentano una verdura ricca di molti altri nutrienti come vitamine e acido folico, oltre a essere ipocalorici. Ampiamente utilizzati in cucina, possono essere consumati in diversi modi: crudi, per una insalata leggera realizzata con le foglie più piccole, oppure cotti, la cottura preferibile è quella al vapore, a seguito della quale è consigliabile aggiungere succo di limone per esaltare il loro contenuto di vitamina C. Oppure, basta metterli in una capiente padella chiusa con coperchio e mezzo bicchiere d'acqua, e poi ripassarli nel burro o nell'olio.



### RUCOLA

Insalata dal sapore forte e deciso, la rucola possiede proprietà che risultano essere protettive per l'intestino. Inoltre, regola le funzioni diuretiche ed è ricca di fibre, potassio, fosforo, calcio e ferro. Utilizzata sin dall'antica Roma per le sue presunte proprietà afrodisiache, la rucola può essere impiegata in svariati modi in cucina. Ideale come contorno per secondi piatti a base di carne e carpacci, è buonissima anche nelle insalate, sulla pizza e nei sandwich o, ancora, come condimento per primi piatti. Provate la rucola con i legumi e i cereali, un connubio ricco di sapore.





# Quiche

## con spinaci e crema di feta



### ingredienti per 4 persone

spinaci puliti e lavati **800 g** - feta **350 g** - pasta sfoglia pronta **1 rotolo da 230 g** - scalogno **2** - uova **3** - panna fresca **50 ml** - olio E.V.O. - noce moscata - sale - pepe

**Sbollentate** gli spinaci per circa 5-6 minuti, poi scolateli, strizzateli per bene e sminuzzateli. Mondate e affettate sottilmente gli scalogni e fateli appassire in una padella ben oliata. Unite gli spinaci, regolate di sale e cuocete per qualche minuto a fiamma dolce.

**Disponete** la feta in una ciotola capiente e lavoratela con una forchetta per ammorbidirla. Aggiungete le uova, la panna, un pizzico di noce moscata, aggiustate di sale e pepe e amalgamate il composto. Unite gli spinaci cotti al composto e mescolate per bene.

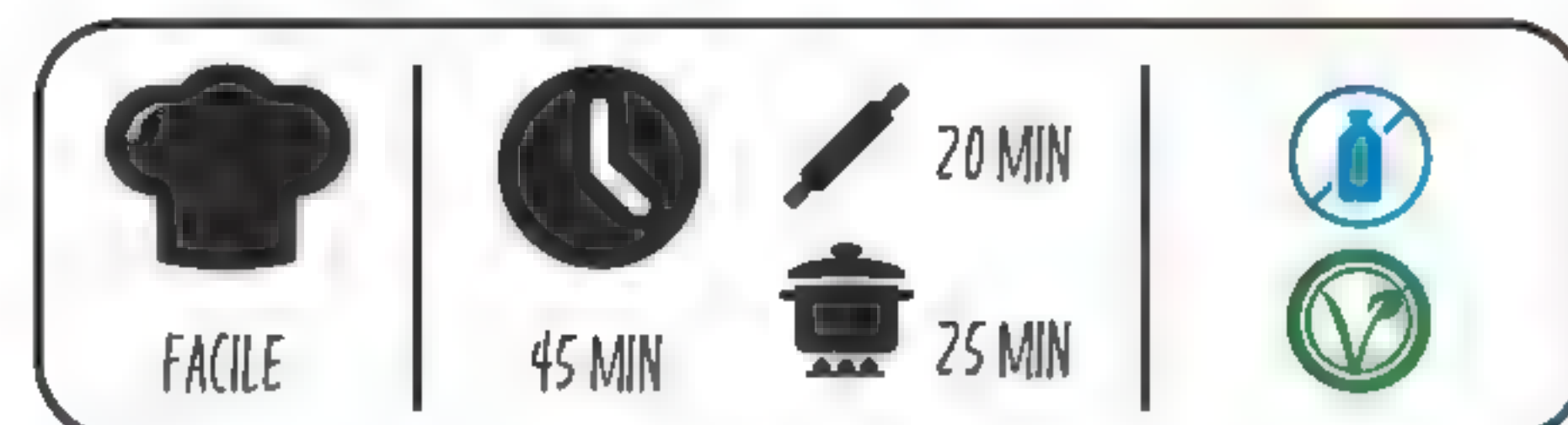
**Srotolate** il rotolo di pasta sfoglia e rivestite uno stampo di 22-24 cm di diametro. Bucherellate il fondo della pasta sfoglia con una forchetta e versate all'interno il composto di spinaci e feta. Livellate la superficie aiutandovi con una spatola e ripiegate i bordi della sfoglia verso l'interno. Cuocete la *quiche* in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 25 minuti. Sfornate la *quiche* di spinaci e crema di feta e aspettate che si raffreddi prima di servirla.



# Scarola

## ripassata

### con olive, capperi e pinoli



### Ingredienti per 4 persone

scarola **2 cespi** - olive nere **100 g** - pinoli **30 g** - capperi dissalati **30 g** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

**Mondate** la scarola eliminando le foglie esterne più dure. Staccate le foglie più tenere dal cespo e lavatele per bene. Trasferite la scarola bagnata all'interno di una padella capiente e fatela cuocere nella propria acqua con un pizzico di sale per circa 5 minuti. Controllate che risulti morbida, quindi scolatela, strizzatela e tenetela da parte.

**Snocciolate** le olive e ponetele in una ciotola. Fate imbiondire gli spicchi d'aglio con un filo di olio nella stessa padella della scarola. Unite le olive, la scarola e i capperi dissalati, coprite con il coperchio e fate cuocere per 10 minuti. Aggiustate di sale e pepe, aggiungete i pinoli, coprite e continuate a cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti, il tempo necessario per far restringere il fondo di cottura. Spegnete il fuoco e servite in tavola.

### la variante:

#### con alici

Cuocete la scarola seguendo il procedimento della ricetta, ma ripassatela in padella con le alici al posto di pinoli, olive e capperi. Inoltre, in questo caso, non va aggiunto sale.





## Spinaci alla catalana



### ingredienti per 4 persone

spinaci 1 kg - aglio 1 spicchio - uvetta 50 g - pinoli 50 g - olio E.V.O. - sale - pepe nero

**Mettete** in ammollo l'uvetta in una ciotola con acqua tiepida per almeno 30 minuti. Pulite gli spinaci, lavateli bene e fateli bollire in poca acqua leggermente salata per 7-8 minuti. Scolateli, strizzateli e tagliateli in modo grossolano.

**Fate** rosolare lo spicchio d'aglio in una padella antiaderente con un filo d'olio. Togliete quindi l'aglio e versate nella padella gli spinaci, regolate di sale e pepe e fate cuocere per 5 minuti. Strizzate per bene l'uvetta, unitela agli spinaci e fate cuocere ancora per 5 minuti a fiamma bassa.

**Tostate** per qualche minuto i pinoli in un pentolino a parte. Unite i pinoli agli spinaci, mescolate bene e fate insaporire tutti gli ingredienti per un paio di minuti ancora. Spegnete il fuoco e servite gli spinaci alla catalana caldi.

### la variante:

#### Con pancetta croccante

Per rendere ancora più appetitoso questo piatto, tagliate in cubetti la pancetta e fatela rosolare in una padella oliata fino a renderla croccante. Unite quindi i cubetti di pancetta agli spinaci mescolando bene e lasciando insaporire per 3-4 minuti prima di servire in tavola.

## Orecchiette piccanti con rucola e pomodorini



### ingredienti per 4 persone

orecchiette 350 g - rucola 1 mazzetto - pomodoro tipo ciliegino 250 g - aglio 1 spicchio (facoltativo) - olio E.V.O. - peperoncino fresco 1/2 - sale

**Portate** a bollore in una pentola l'acqua leggermente salata. Sciacquate la rucola, fatela sgocciolare e versatela nella pentola, sbollentandola per 2-3 minuti. Prelevate la rucola con una schiumarola e tenete l'acqua di cottura da parte. Tagliate grossolanamente la rucola su un tagliere.

**Lavate** i pomodorini sotto l'acqua corrente, tamponateli con un canovaccio e poi tagliateli a metà. Tritate finemente il peperoncino. Fate imbiondire lo spicchio d'aglio schiacciato in una padella capiente ben oliata. Dopo aver eliminato l'aglio, versate nella padella i pomodorini, la rucola e il peperoncino tritato e cuocete per 5 minuti.

**Fate** cuocere le orecchiette nella pentola con l'acqua di cottura della rucola. Scolate le orecchiette al dente direttamente nella padella del condimento e saltate per qualche minuto lasciando insaporire, quindi servite in tavola con un filo d'olio a crudo e una manciata di foglie di rucola.





# Fusilli al pesto di rucola e pinoli



## ingredienti per 4 persone

pasta tipo fusilli 320 g - rucola 120 g - pinoli 50 g - Parmigiano Reggiano 50 g - pecorino 50 g - pane 50 g - aglio 1 spicchio (facoltativo) - olio E.V.O. 150 ml - sale

**Lavate** la rucola, tamponatela con un canovaccio pulito e mettetela nel mixer. Spellate e tritate lo spicchio d'aglio e inseritelo nel mixer insieme al Parmigiano Reggiano, al pecorino e ai pinoli. Unite un pizzico di sale, versate parte dell'olio a filo e azionate il mixer. Aggiungete il restante olio e frullate di nuovo. Controllate che il composto risulti omogeneo ma comunque fluido.

**Lavate** il mixer, asciugatelo e inserite al suo interno il pane. Tritate per ottenere delle briciole fini. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e ponetevi le briciole, facendole tostare per qualche minuto a fiamma bassa.

**Portate** a ebollizione l'acqua leggermente salata in una pentola. Cuocete la pasta secondo il tempo indicato. Versate in una ciotola capiente il pesto di rucola e pinoli. Scolate la pasta, rovesciatela nella ciotola del pesto e amalgamate bene con un mestolo di legno con movimenti dal basso verso l'alto, aggiungendo se necessario qualche cucchiaio di acqua di cottura. Prima di servire i fusilli, spolverateli con le briciole di pane tostato.





Cotto e  
< mangiato >

## Le Ricette del BENESSERE



di **Cecilia Arienta**  
@cipensaceci



# Mirtilli, piccoli e preziosi frutti

Piccole bacche dal gusto delizioso, i mirtilli sono frutti noti soprattutto per le proprietà nutritive, benefiche e curative che possiedono. Tra gli antiossidanti naturali più potenti grazie anche al contenuto di vitamina A, C, E, e la vitamina K (oltre alle antocianine, tra cui la mirtilina) con i betacaroteni e l'acido folico i mirtilli proteggono il collagene della pelle e migliorano la parete dei capillari rendendola più forte. I mirtilli sono ricchi di fitonutrienti, tra cui gli antociani, che conferiscono a questi frutti ottime proprietà utili per ritardare il processo di invecchiamento, per prevenire malattie cardiovascolari e proteggere dai tumori.



## Insalata fresca con mirtilli



### ingredienti per 2 persone

mirtilli **100 g** - pollo **400 g** - feta **100 g** -  
carote **150 g** - insalata verde (rucola o  
songino) **150 g** - noci e mandorle a piacere  
- olio E.V.O. - sale - aceto balsamico

**Cuocete** il pollo su una griglia calda.  
Quando i filetti saranno ben dorati,  
spegnete la griglia e lasciateli intiepidire.

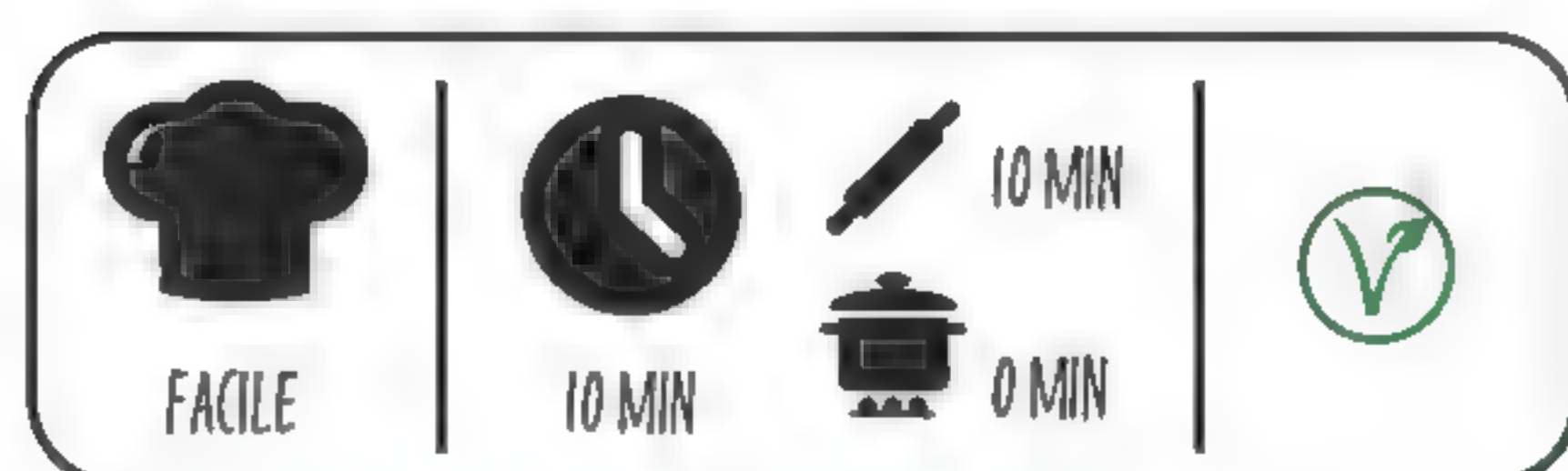
**Mettete** in una ciotola l'insalata, la feta  
sbriciolata o tagliata a cubetti, noci e  
mandorle, aggiungete le carote tagliate a  
strisciole e i mirtilli, lavati ed asciugati.

**Tagliate** il pollo tiepido a pezzetti e  
aggiungetelo all'insalata, condendo a  
piacere con olio, sale e aceto balsamico.



# Bruschette

## con mirtilli, caprino e miele



### ingredienti per 4 persone

filoncino di pane ai cereali / integrale **1** - caprino **200 g** - mirtilli **125 g** - miele q.b. - olio E.V.O. - pepe

**Ammorbidite** il caprino con un cucchiaino di olio e lavorate per qualche istante con un cucchiaino.

**Scaldare** una padella antiaderente e tostate le fette di pane per qualche minuto sul lato.

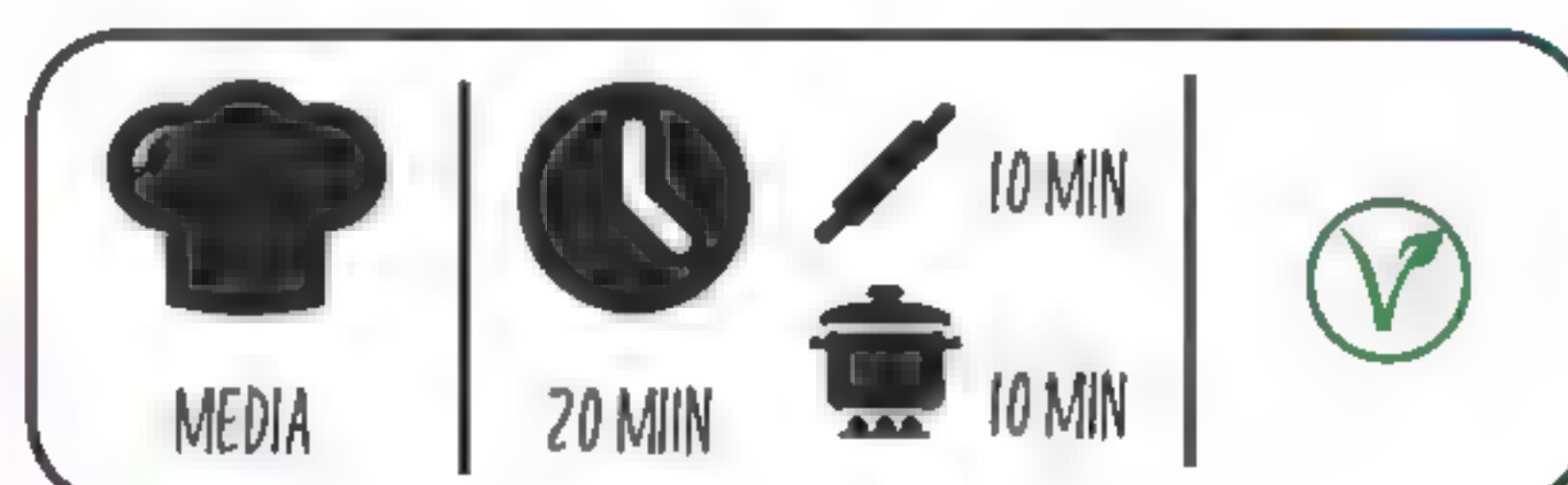
**Trasferite** le fette su un tagliere e su mettete su ognuna uno strato di caprino e i mirtilli, completate con miele e una macinata di pepe.



Riempite i cestini al massimo 30 minuti prima di servirli perché con l'umidità dello yogurt perdono di croccantezza!

# Cestini pasta fillo

## con mirtilli



### ingredienti per 6 cestini

fogli di pasta fillo **4** fogli/strati - mirtilli **150 g** - yogurt greco **300 g** - zucchero a velo q.b.- olio q.b.

**Dividete** in 6 quadrati la pasta fillo (formata da 4 fogli/strati).

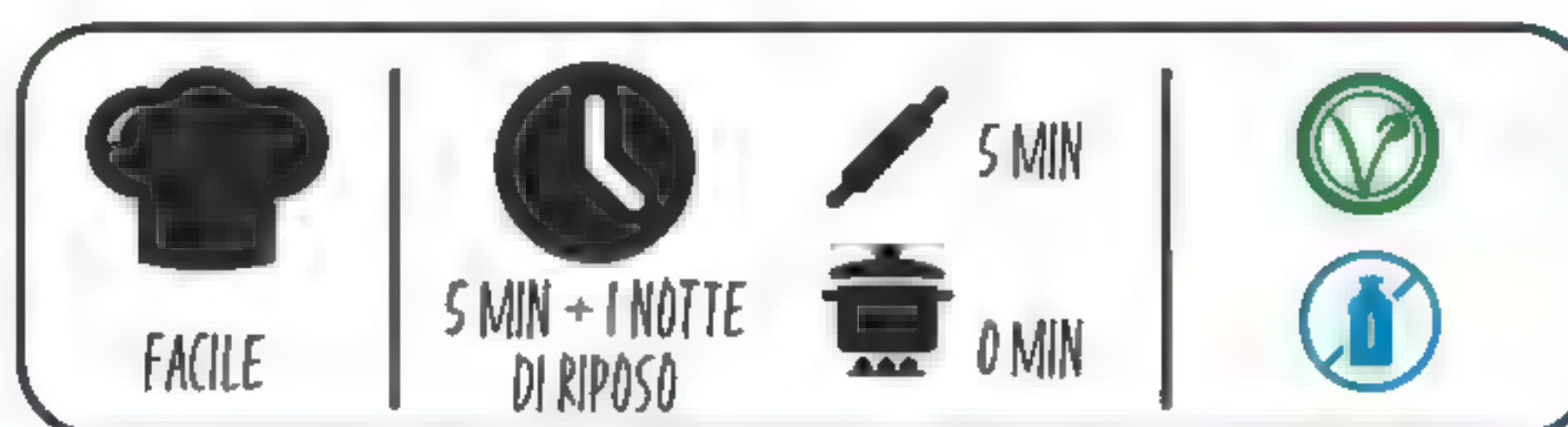
**Spennellate** con poco olio tutti i quadrati di pasta, sovrapponetevi i 4 strati e posizionali all'interno di uno stampo per muffin spennellato con poco olio.

**Cuocete** in forno statico preriscaldato a 180°C per 10 minuti, devono risultare dorati (attenzione perché tendono a bruciare in fretta). Lasciate raffreddare bene prima di toglierli dallo stampo. Farcite i cestini con yogurt, mirtilli e una spolverata di zucchero a velo.



Cotto e  
<mangiato>

## Budino di mirtilli con semi di chia



### ingredienti per 1 budino

latte vegetale (es. mandorle) **200 ml** - semi di chia **30 g** - mirtilli **80 g** - cannella o vaniglia in polvere a piacere

**Versate** il latte nel frullatore ed unite i mirtilli, frullate bene. In un bicchiere o in un barattolo di vetro versate il frullato e i semi di chia. Mescolate bene con un cucchiaino per distribuire i semi perché tenderanno a venire a galla.

**Unite** un pizzico di cannella o di vaniglia in polvere.

**Lasciate** riposare il budino di semi di chia, coperto per tutta la notte in frigo. I semi di chia durante il riposo si gonfieranno e doneranno al frullato la consistenza di un budino.

## Pancake con mirtilli



### ingredienti per 5-6 pancake

albumi **150 g** - yogurt greco (naturale o del gusto che preferite) **60 g** - farina di avena (o farine a vostro gusto es. farina cocco + mandorle) **40 g** - bicarbonato **1 pizzico** - succo di limone **1 cucchiaino**

**Versate** gli albumi in una ciotola e iniziate a mescolare per farli diventare un po' spumosi.

**Aggiungete** lo yogurt greco, unite il succo di limone, il bicarbonato e la farina a pioggia, sempre mescolando, fino ad avere un composto liscio e senza grumi.

**Scaldate** una pentola antiaderente (volendo oliatela leggermente), versate un mestolino della pastella e lasciate cuocere finché non si formeranno delle bollicine, circa in un paio di minuti.

**Girate**, cuocete ancora un paio di minuti e mettete da parte. Procedete con il resto del composto. Servite con mirtilli freschi.



Potete raddoppiare le dosi e prepararne di più. Si mantengono un paio di giorni in frigo oppure li potete congelare e al bisogno scaldarli



# Estate in salute

## I consigli nutrizionali e le buone abitudini

L'estate è per molti la stagione più attesa! Giornate più luminose, vita all'aria aperta, più movimento. La salute non ha stagione ma ogni stagione ha il suo cibo, e la dieta deve essere sempre equilibrata. Ecco alcuni semplici ma preziosi consigli.

### **No a digiuni, pasti saltati e attenzione alle diete "fai da te"**

La prova costume si avvicina e la scelta ricade spesso su diete "miracolose" che fanno perdere chili ma non danno educazione alimentare e poi si recuperano con gli interessi! Saltare i pasti è sbagliato; gli effetti collaterali non mancano (calo di zuccheri, debolezza, nervosismo) e si arriva affamati al pasto successivo introducendo calorie in eccesso senza controllo!

### **La linea si conquista anche con i carboidrati!**

Pasta, pane, riso non devono mai mancare, meglio se integrali grazie a un minor impatto sulla glicemia e un maggior effetto saziante.

Nelle giuste porzioni non fanno ingrassare: occhio invece ai condimenti!

### **Non dire addio ai legumi**

Cucinateli 2-3 volte la settimana anche in estate. Forniscono proteine vegetali e sono protagonisti in ricette deliziose: fresche insalate (come una crudité di carote e lenticchie), crocchette di legumi, sformati, verdure farcite, farinate e il mercato offre anche pasta, gallette, pane al 100% a base di legumi.

### **Vitamina D per le ossa**

Garantisci ogni giorno una corretta esposizione al sole per sintetizzare la Vitamina D. La produzione a livello cutaneo è essenziale anche per mantenere la funzionalità delle ossa.

### **Betacarotene per una bella abbronzatura**

Porta la stagione a tavola, soprattutto con cibi vegetali dal colore giallo, arancione e rosso ricchi di betacarotene, precursore della vitamina A, che protegge la cute dai radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e renderà sana la tua abbronzatura.

### **Acqua: alleata n° 1 dell'estate**

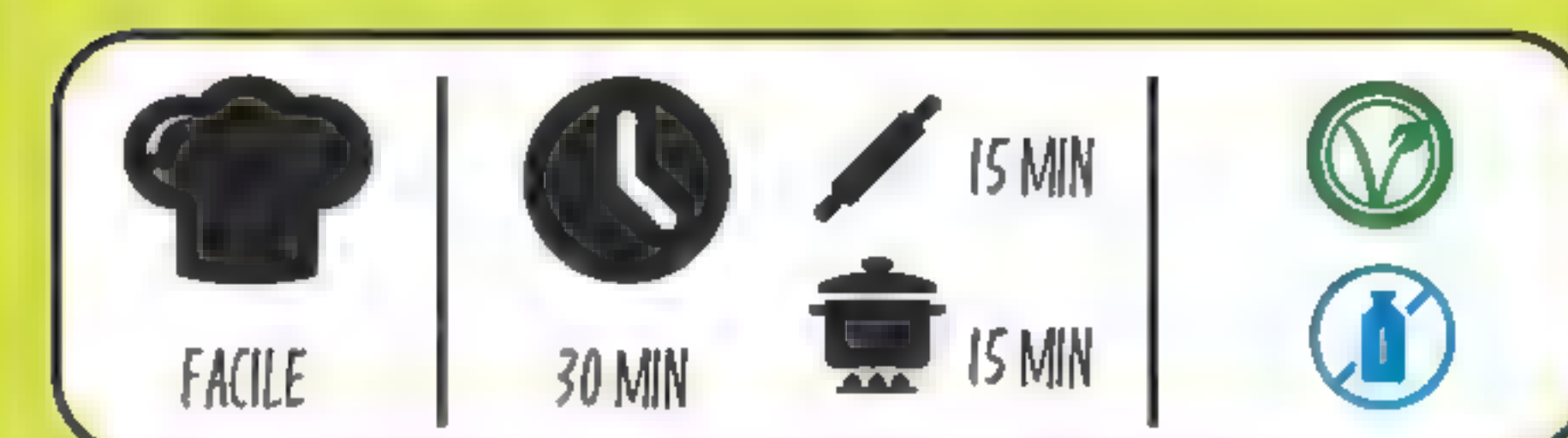
Assicura in media 2 litri di acqua al giorno e ricorda... non fornisce calorie!

### **Step by step**

Fai 10.000 passi al giorno (circa 2 ore, meglio se in maniera continua) per prevenire patologie cardiovascolari, eccesso di peso e favorire il buon umore!

Cotto e  
<mangiato>

## Medaglioni di carote e anacardi



### ingredienti per 4 persone

anacardi 160 g  
carote 4  
cipolla 1  
peperone rosso ¼  
olio E.V.O. 2 cucchiai  
farina di ceci 4-5 cucchiai  
salvia  
sale integrale

**Mondate** e sciacquate le verdure. Tritate grossolanamente la cipolla, tagliate le carote e il peperone a piccoli cubetti, la salvia a striscioline.

**In una pentola** antiaderente ponete l'olio extravergine di oliva, fate insaporire la salvia con la cipolla per qualche minuto, aggiungete il peperone, infine le carote, aggiustate di sale e terminate la cottura.

**Frullate** 2/3 delle verdure con gli anacardi (se necessario aggiungete un filo d'acqua), incorporate le rimanenti, unite la farina di ceci, amalgamate gli ingredienti e, con l'aiuto di un coppapasta, ricavate dall'impasto i medaglioni.

**Disponete** i medaglioni su un foglio di carta forno e cuocete in forno preriscaldato per circa 15 minuti a 180° C.

*Buona salute a tutti!*



di **Rossana Madaschi**  
Nutrizionista - Dietista  
e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)





Cotto e  
< mangiato >



*la variante golosa:*

potete accompagnare granella di frutta a piacere, amaretti sbriciolati e una colata di fragole o frutti di bosco.

# brutto ma Buono

## Dolci con PESCHE e ALBICOCCHE

Dessert e snack dalla riuscita assicurata, sulle sfumature di arancione, da provare subito: dai canederli dolci, alla "pelle di pesca", dai rinfrescanti smoothie alla *tatin* aromatizzata al Passito... Belle da vedere, fresche e colorate, queste ricette sono da provare subito!

*Pesche grigliate,  
aromatizzate al Vin Santo*



### ingredienti per 8 persone

pesche noci mature ma sode **4** - zucchero di canna **1-2 cucchiari** - Vin Santo  $\frac{1}{2}$  **bicchiere** - gelato fiordilatte q.b. - burro **2 cucchiari** - sciroppo d'acero (o miele) facoltativo

**Pulite**, lavate e asciugate le pesche, eliminate il picciolo, tagliatele a metà e togliete anche il nocciolo (per quest'ultimo passaggio potete aiutarvi con uno scavino o un cucchiaino).

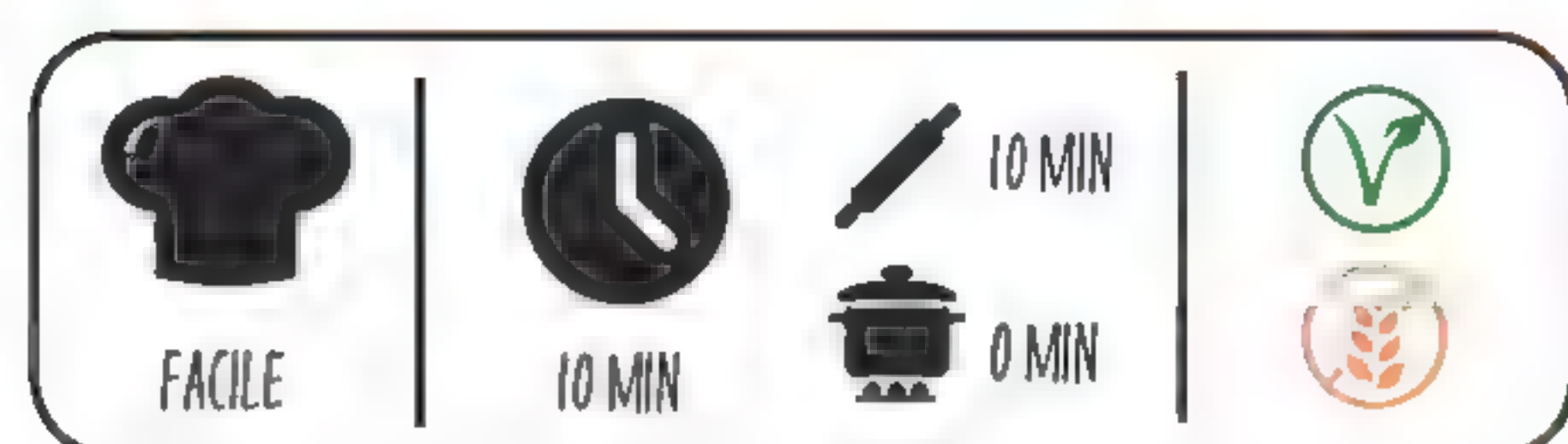
**Ponete** le mezze pesche in una pirofila, spennellatele con Vin Santo e lasciatele macerare in frigorifero con il mezzo bicchiere di vino dolce per circa 20 minuti, coperte con pellicola.

**Scaldare** una griglia, spennellate le pesche (tolte dal liquore e leggermente asciugate) con burro fuso e fatele cuocere per circa 2 minuti (solo dal lato aperto, finché non prendono la classica rigatura della griglia).

**Spolveratele** quindi, ancora calde, con lo zucchero e servitele con palline di gelato e, a piacere, con sciroppo d'acero.



# Smoothie con cocco e pesca



## ingredienti per 4 persone

pesche mature non trattate, fredde **3-4** - latte di cocco freddo **200 ml** - cocco fresco a pezzetti **40 g** - cubetti di ghiaccio - yogurt (pesca, cocco o bianco) **2 cucchiaini** - mandorle **10** - menta fresca - sciroppo d'agave o miele (facoltativo) **2 cucchiaini**

**Lavate** bene le pesche, asciugatele, privatele del picciolo e del nocciolo. Se sono biologiche o non trattate potete lasciare la buccia, altrimenti sbucciatele.

**Tagliate** le pesche in pezzi e frullatele bene con il latte di cocco, lo yogurt, lo sciroppo d'agave, le mandorle, il cocco fresco e qualche cubetto di ghiaccio.

**Servite** lo smoothie freddo in bicchieri o barattoli di vetro, e guarnite con altri cubetti di ghiaccio, frutta a fettine e foglioline di menta.

Utilizziamo cannuce biodegradabili o riciclabili al posto di quelle in plastica!

## la variante:

Provate la versione tropicale con acqua di cocco 200 ml, mango maturo 1, banana 1, ananas 2 fette, yogurt 2 cucchiaini

Potete sostituire l'agar agar con 2 fogli colla di pesce, bagnata 10 minuti in acqua fredda e poi strizzata, eliminando il latte

# Mini-cheesecake con roselline di pesca



## ingredienti per 6 bicchierini

formaggio spalmabile **250 g** - mascarpone **250 g** - yogurt bianco intero **100 g** - agar agar **5 g** - latte intero **1 cucchiaino** - zucchero **3 cucchiaini** - sale **1 pizzico** - biscotti secchi **100 g** - burro **50 g** - pesche sciroppate **4**

**Preparate** la base biscotti frullandoli in un mixer con il burro fuso. Compattate il composto ottenuto in 6 bicchierini di vetro premendo con un cucchiaino o la punta delle dita inumidite. Posizionate i bicchierini in frigorifero.

**Mescolate** con una frusta elettrica, il formaggio spalmabile, il mascarpone, lo yogurt, lo zucchero e il sale.

Iidratate l'agar agar mettendo la polverina in una tazzina da microonde (o in un pentolino) con il latte e un paio di cucchiaini della crema di formaggio e scaldandolo fino a 85-90°C se avete un termometro da cucina (altrimenti fino a sfiorare il bollore).

**Togliete** il composto scaldato dal fuoco e aggiungetelo alla crema. Mescolate velocemente. Versate la crema, aiutandovi con un contenitore con il beccuccio o con una *sac à poche*, sulle basi biscotto e lasciate rassodare in frigorifero per una notte.

**Al momento** di servire le mini *cheesecake*, tagliate a fettine sottili le pesche e posizionatele a forma di rosa sui bicchierini, con un po' del loro sciroppo.

## la variante:

Per un sapore di pesca ancora più deciso, sostituite il formaggio spalmabile con 250 g di marmellata di pesche ben miscelata. In questo caso, si può omettere lo zucchero.



Cotto e  
< mangiato >

La *fruit leather* o "pelle di frutta" è una purea di frutta privata dell'acqua: ciò che resta è la sua polpa che verrà poi "arrotolata". Un modo diverso per conservare la vostra frutta preferita e gustarla ovunque

## Peach leather rolls



### ingredienti per 10 rotoli

pesche ben mature non trattate **150 g** - acqua **2 cucchiai** - sciroppo d'agave (zucchero, miele o stevia o sciroppo d'acero) **2 cucchiai** facoltativo - cannella (o vaniglia, noce moscata, zenzero grattugiato, semi di chia) - succo di limone qualche goccia

**Lavate** le pesche, privatele del picciolo e del nocciolo e tagliatele in pezzetti. Frullate i pezzetti con un robot da cucina o un frullatore a immersione con l'acqua. Aggiungete poi, in base al grado di dolcezza desiderato il dolcificante, la cannella e qualche goccia di succo di limone. Frullate ancora.

**Versate** la purea ottenuta in una teglia rettangolare (circa 15x20 cm) rivestita di carta forno, stendendola uniformemente a uno spessore massimo di 4 mm.

**Cuocete** in forno a 80°C per minimo 2 ore, e girandole a metà cottura.

**Lasciate** raffreddare la "pelle di pesca", staccate dalla carta forno e tagliate con le forbici in rettangoli di 7x10 cm. In alternativa, potete tagliare i *peach leather rolls* in lunghe strisce che arrotolerete come chioccioline.

### la variante:

Provate anche con fragole, prugne, mele, cialde, frutti di bosco, albicocche.

## Gelato albicocca e yogurt



### ingredienti per 8 persone

albicocche **400 g** (peso netto, senza picciolo e nocciolo) - zucchero **130 g** - yogurt bianco intero (dolce) o all'albicocca **400 g** - cialdine per decorare

**Lavate** bene le albicocche e tagliatele in pezzi. Ponete la frutta in un pentolino con lo zucchero e fate cuocere a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando lo zucchero si sarà sciolto.

**Trasferite** le albicocche e lo sciroppo in un contenitore alto e stretto e aggiungete lo yogurt. Frullate bene, fino ad ottenere un composto omogeneo, e lasciatelo raffreddare.

**Versate** nella gelatiera e fate mantecare come da programma, di solito 40 minuti circa. Ponete il gelato in un contenitore e lasciate in freezer un paio d'ora prima di servirlo.

**Se non avete** la gelatiera, ponete il gelato in un contenitore e lasciate in freezer per circa 6 ore, girandolo se possibile ogni ora o almeno ogni 2 ore. Servite accompagnato con cialdine o biscottini.



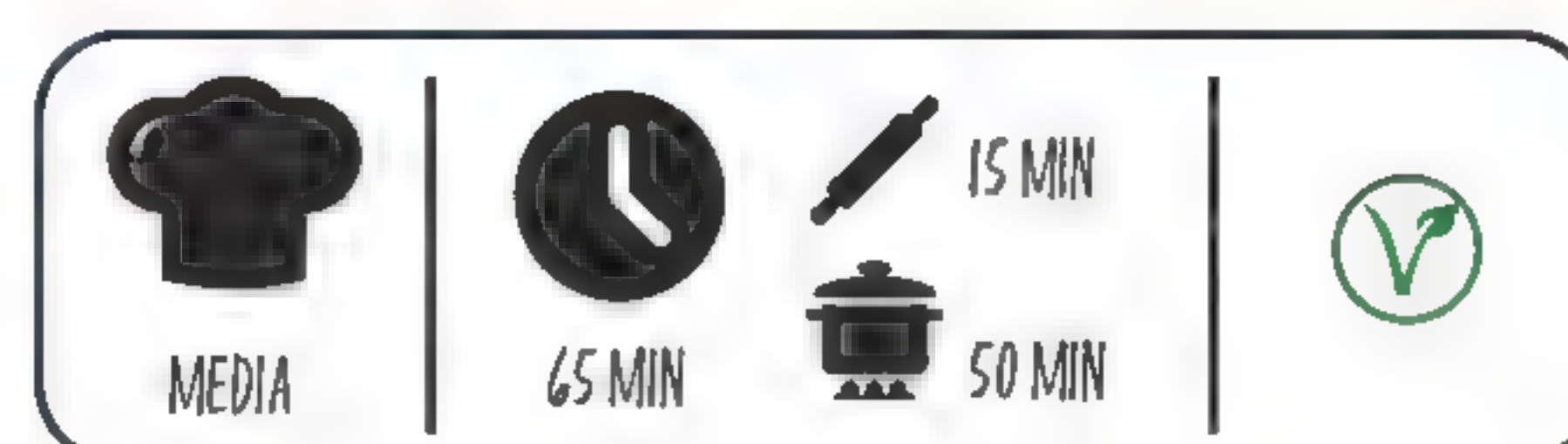
### la variante:

Per un effetto visuale, tenete da parte il mix frullato di albicocche e sciroppo e preparate il gelato soltanto con panna, latte e yogurt. Unite solo all'ultimo, e senza mescolare troppo, per creare un effetto bello variegato armonico.





## Marillenknödel



### ingredienti per 8 persone

albicocche **16** - patate **400 g** - burro **80 g** + per servire (facoltativo) - farina 00 **170 g** - uova **3** - pangrattato **50 g** - semolino **50 g** - zucchero **50 g** (anche di canna) - zollette piccole di zucchero **16** (facoltative) - cannella **1 cucchiaino** - sale

**Pulite** le patate e lessatele con la buccia finché risulteranno morbide (ci vorranno dai 30 ai 45 minuti in base alla loro dimensione). Sbucciate le patate e ancora calde, schiacciatele con uno schiacciapatate all'interno di una ciotola. Fate intiepidire.

**Unite** alle patate un uovo alla volta, il burro fuso, la farina, il semolino e un pizzico di sale.

Impastate velocemente. Dividete il composto 16 palline di pari peso e che andrete a stendere, con le mani o col mattarello, fino a 0,5 cm circa.

**Lavate** e asciugate le albicocche, privatele del nocciolo. Mettete al centro di ogni coppia di albicocca ricomposta una zolletta di zucchero e avvolgetele nei dischetti di patate fino a formare delle palline.

**Lessate** gli gnocchetti dolci in acqua bollente per circa 5-7 minuti, girando delicatamente di tanto in tanto per evitare che si attacchino.

**Mescolate** il pangrattato con lo zucchero e la cannella.

**Scolate** i canederli, tamponateli leggermente con carta assorbente, rotolateli nel pangrattato zuccherato, togliete l'eccesso e serviteli caldi, con burro fuso.

### la variante golosa:

avvolgete la zolletta di zucchero in un velo di pasta di mandorla formando una pallina, a "nucleare" il nocciolo e servite con cioccolato fondente fuso.





## Pane dolce senza impasto con albicocche disidratate

### ingredienti per 8 persone

farina semi integrale **300 g** -  
farina Manitoba **200 g** - acqua  
a temperatura ambiente **430 g** -  
zucchero di canna **1 cucchiaio**  
raso - lievito di birra secco  $\frac{1}{2}$   
**cucchiaino** (o di birra fresco  
4 g) - albicocche disidratate **80 g** -  
nocciole con la buccia **60 g** - uvetta  
sultanina **2 cucchiaini** - prugne  
secche **60 g** - cedro o arancia  
candita **50 g** (facoltativo) - sale **1**  
**cucchiaino** - semola e farina per  
infarinare q.b.

### La sera precedente

**Fate** sciogliere in un piccolo  
bicchiere d'acqua (120 ml) lo  
zucchero e il lievito, e in un altro  
bicchiere il sale. In una ciotola  
capiente unite le due farine, la  
frutta secca, disidratata e candita  
a pezzetti, il bicchierino con lo

zucchero e ulteriori 100 ml di  
acqua circa.

**Mescolate** con un cucchiaio e, a  
seguire, unite anche il bicchierino  
di acqua col sale (in totale basta  
1-2 minuti per amalgamare bene  
il tutto). Coprite con pellicola e  
lasciate riposare circa 12 ore a  
temperatura ambiente.

### La mattina successiva

**Troverete** l'impasto gonfio e con  
tante bolle.

**Rovesciate** l'impasto su un  
piano infarinato e spolveratelo  
di semola o farina. Sarà molto  
appiccicoso: prendete un lembo  
d'impasto in alto a destra e  
allungatelo prima verso l'esterno  
e poi ripieгатelo su se stesso  
verso il centro, ripetete la stessa  
operazione con gli altri 3 "lati".

**Ribaltate** l'impasto su un






canovaccio infarinato, coprite con  
una ciotola e lasciate riposare  
altre 2 ore circa.

**Scaldare** il forno a 250°C in  
modalità statico e mettete dentro  
una pentola adatta alla cottura  
in forno. Lasciatela in forno una  
decina di minuti.

Toglietela dal forno, abbassate  
il forno a 230°C e, versatevi il  
pane con le pieghe siano rivolte  
verso l'alto. Fate attenzione a non  
bruciarvi!

**Coprite** la pentola con il suo  
coperchio e fate cuocere per 30  
minuti, poi togliete il coperchio  
e continuate la cottura per 15-20  
minuti.

**Sfornate** e fate raffreddare bene  
su una griglia prima di tagliare  
il pane. Servitelo con creme  
spalmabili e confetture a piacere.

 MEDIA	 65 MIN + 12 ORE DI LIEVITAZIONE + 2 ORE RIPOSO	 15 MIN  50 MIN	
--	--	--	---



# Tatin di albicocca aromatizzata al Passito



## ingredienti

### per uno stampo di 22 cm

pasta sfoglia (o pasta brisé) **1 rotolo** - albicocche mature ma sode **12** - burro **60 g** - zucchero di canna **80 g** - Passito **1 bicchierino** - pepe o noce moscata (facoltativo)

**Lavate** e asciugate le albicocche, tagliatele a metà, eliminate il picciolo e il nocciolo.

**Fate** fondere metà burro in una larga padella antiaderente con 2 cucchiaini di zucchero e il Passito, facendo leggermente evaporare quest'ultimo. Posizionate tutte le albicocche nella padella. Lasciatele dorare per 2 minuti circa per lato, girandole con delicatezza. Fatele completamente raffreddare.

**Fate** sciogliere il burro e lo zucchero rimasti in un pentolino dal fondo spesso, fino a formare un caramello, ci vorranno 4 o 5 minuti circa.

**Tagliate** un cerchio di carta forno della grandezza della teglia che andrete a utilizzare e disponetelo all'interno. Versatevi sopra il caramello, adagiatevi le albicocche con la parte tagliata verso l'alto, non lasciando spazi vuoti.

**Srotolate** la sfoglia e ritagliatela poco più grande della base della tortiera.

**Coprite** le albicocche con la sfoglia, schiacciate bene perché aderiscano perfettamente, ripiegate i bordi verso l'interno e bucherellate la superficie con una forchetta.

**Cuocete** in forno preriscaldato ventilato a 190°C per circa 20 minuti, fino a doratura della sfoglia.

**Fate** raffreddare qualche minuto e rovesciate la *tatin* sul piatto da portata (avendo messo il cerchio di carta forno sulla base sarà più semplice questa operazione ma fate comunque attenzione e usate dei guanti o delle presine).

**Servite** la *tatin* tiepida tagliata a fettine e guarnita con un tocco di pepe o noce moscata a piacere.



La Tatin si può cuocere anche in padella, coperta con un coperchio, facendola cuocere su fuoco medio-alto per circa 30 minuti, poi togliendo il coperchio e proseguendo per altri 10-15 minuti.

## la variante: varianti di frutta

provate la versione classica alle mele o insalate alle pere e cardamomo, alle banane fiammate, al ribes nero, alla pesca e marmalata





L'Harry's bar di Venezia dove è nato il cocktail Bellini quest'anno compie 90 anni. Festeggiamo insieme preparando questa golosa panna cotta. I tempi di realizzazione sono un po' lunghi ma i passaggi sono molto semplici e il risultato stupirà tutti

## Bellini Panna cotta



### ingredienti per 6-8 persone

panna fresca non zuccherata  
**500 ml** - pesche bianche mature  
piccole **3** - prosecco o spumante  
**600 ml** - zucchero **80 g** + **1-2**  
cucchiaini

#### per la gelatina

colla di pesce **11 fogli** - menta  
fresca

#### Per la panna cotta

**Mettete** 5 fogli di colla di pesce in acqua fredda per 10 minuti circa.  
**Versate** la panna con lo zucchero in un pentolino e scaldare a fuoco basso fino a sfiorare il bollore.  
**Togliete** dal fuoco e aggiungete la colla di pesce strizzata nel pentolino. Mescolate con una frusta fino a che la colla di pesce sarà completamente sciolta e non ci saranno grumi.

**Versate** la panna in bicchierini di vetro. Lasciate intiepidire e ponete i bicchierini in frigorifero per circa 6 ore.

#### Per la gelatina di Bellini

**Mettete** i restanti fogli di colla di pesce in un mix di acqua e prosecco freddi per 10 minuti circa.  
**Lavate** bene le pesche e lasciatele con la buccia. Privatele del picciolo e del nocciolo. Frullatene una con un frullatore a immersione e tagliate le altre in pezzetti piccoli.

**Scaldare** in un pentolino il prosecco con 1 o 2 cucchiaini di zucchero a vostro gusto, senza far bollire. Togliete dal fuoco e aggiungete la colla di pesce leggermente strizzata e

mescolate bene con una frusta per eliminare eventuali grumi. Aggiungete anche la pesca frullata e i pezzetti di pesca.

**Versate** il composto sopra le panna cotte e lasciate in frigorifero per altre 6 ore.

**Decorate** a piacere con foglioline di menta e servite con calici dello spumante o prosecco utilizzato, al quale potrete aggiungere succo di pesca e di lamponi freschi.

la variante  
analcolica:

Al posto del prosecco, potete utilizzare del succo limpido di mela.





Resta in forma  
con un'acqua  
unica.

Per il tuo allenamento  
scegli l'acqua più leggera  
d'Europa.

**Acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso** e agisce con una funzione detox perché libera da impurità, velocizzando il ricambio idrico, facilitando la diuresi e consentendo una rapida espulsione delle tossine.

Per depurarsi e rimettersi in forma, scegliete la cura di bellezza più naturale ed equilibrata per il vostro organismo: acqua Lauretana.

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f
<b>Lauretana</b>	<b>14</b>	<b>0,88</b>	<b>0,60</b>
Monte Rosa	16,8	1,2	0,59
S. Bernardo Rocciaviva	34,5	0,8	2,5
Acqua Eva	49	0,3	4,3
Levissima	80	2,1	5,7
Acqua Panna	139	6,4	10,6
Fiuggi	142	7,3	8
Smeraldina	154	25,5	N.D.
Nestlé Vera Fonte In Bosco	162	2,0	N.D.
Rocchetta	181	3,87	N.D.
Evian	309	6,5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4,1	N.D.
Vitasnella	396	3,4	N.D.




Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale.



**LAURETANA®**

**L'acqua più leggera d'Europa**

*consigliata a chi si vuole bene*

Segui la leggerezza    [www.lauretana.com](http://www.lauretana.com)



# LA RIVISTA PER CHI AMA GLI ANIMALI È IN EDICOLA



**INOLTRE:**

- Visto in TV Alla scoperta di Filicudi e Alicudi
- L'Educa-cani con Massimo Perla
- Annunci per adozioni • Libri
- Amici del WWF Una nuova legge europea per contrastare la deforestazione tropicale
- Le foto dei vostri amici animali

[www.facebook.com/arcadinoemagazine](http://www.facebook.com/arcadinoemagazine)



# COLTO e mangiato Zucchine



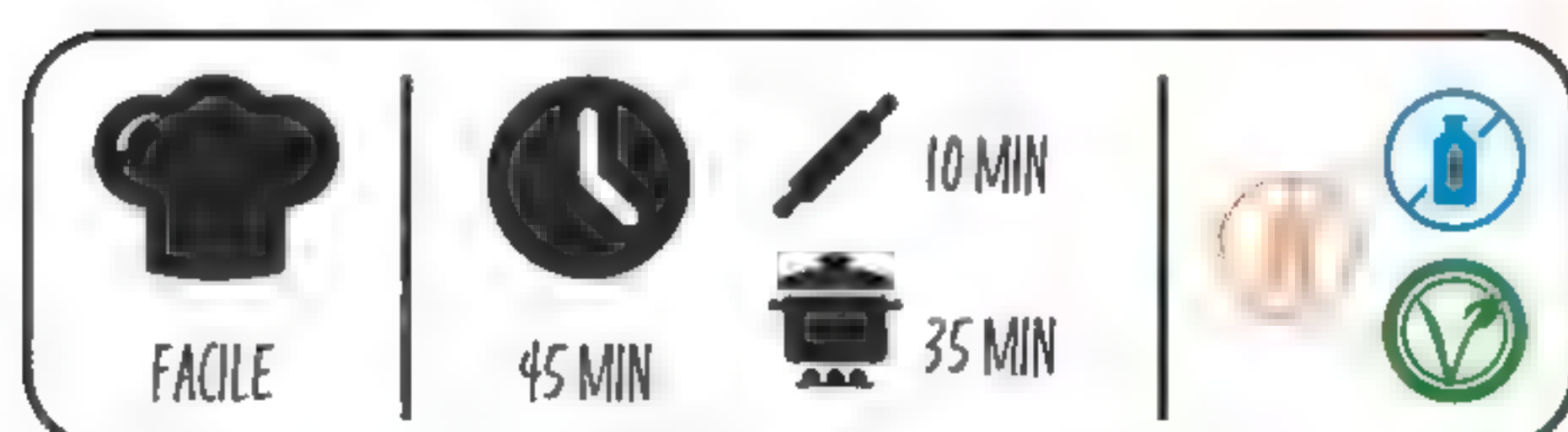
## BENEFICI E PROPRIETÀ

- ✓ CONTENGONO POCHE CALORIE E UNA GRANDE QUANTITÀ D'ACQUA;
- ✓ SONO RICCHE DI POTASSIO, ACIDO FOLICO, VITAMINA E E VITAMINA C;
- ✓ FAVORISCONO LA DIURESI ;
- ✓ DIFENDONO IL NOSTRO CORPO DALL'INVECCHIAMENTO;
- ✓ PROTEGGONO I TESSUTI DAI RADICALI LIBERI E FAVORISCONO L'ASSORBIMENTO DEL FERRO

**Chiare e scure, lunghe o tonde, verdi o gialle, questi ortaggi appartengono alla famiglia di cetrioli, zucche, cocomeri e meloni. Dalla polpa bianca, hanno un sapore delicato che si presta bene alla preparazione di tante e diverse ricette, sia quelle tradizionali che quelle più originali, dalle più complesse a quelle *light***

## Chips

**di zucchine al forno**



### ingredienti per 4 persone

zucchine 6  
olio E.V.O.  
sale

**Lavate**, asciugate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili con l'aiuto di una mandolina.

**Sistemat**e le zucchine in un vassoio rivestito di carta assorbente da cucina e lasciatele asciugare per almeno un paio d'ore.

**Sistemat**e le zucchine in una teglia rivestita di carta forno, versate un filo d'olio, salate e infornate a 100°C per circa 35 minuti; dovranno risultare belle croccanti.

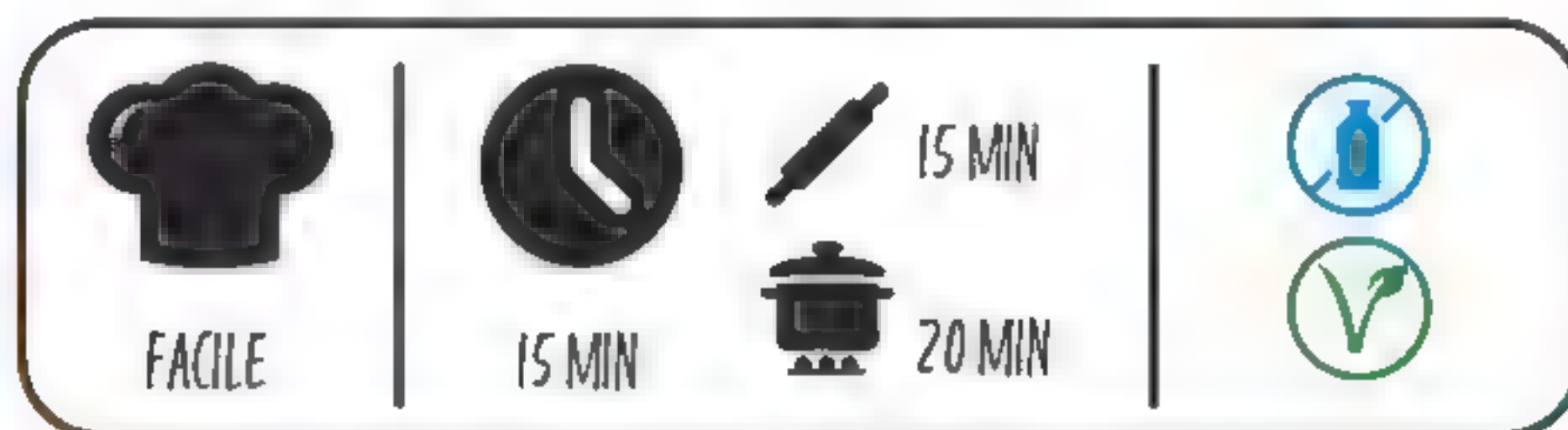




Cotto e  
<mangiato>



## Stick di zucchine croccanti al panko



### ingredienti per 4 persone

zucchine medie 3  
Parmigiano Reggiano 20 g  
aglio in polvere ½ cucchiaino  
prezzemolo  
uova 2  
farina 00 q.b.  
panko o pangrattato 100 g  
sale  
pepe

**Lavate** le zucchine, tagliatele a metà e ricavate dei bastoncini.

Il *panko* è una panatura tipica della cucina giapponese. Si ricava dalla mollica del pane bianco, il classico pan carré o pane per tramezzini e permette una frittura più asciutta, leggera e poco unta, molto croccante. Il *panko* si può realizzare tostando le fette di pane bianco e sbriciolandole con un mixer

Infarinare le zucchine, poi sbattete le uova con un pizzico di sale e passate le zucchine.

**Mescolate** il *panko* con il Parmigiano Reggiano, il prezzemolo tritato, l'aglio, il sale e il pepe.

Impanate le zucchine, adagiatele su una teglia ricoperta con la carta forno e versate un filo d'olio.

**Cuocete** i bastoncini per 15 minuti nel forno modalità ventilato a 220°C o fino a doratura. Servite gli *stick* caldi con salse a piacere.

## Frittelle di zucchine con basilico ed erba cipollina



### ingredienti per 4 persone

zucchine 3  
uova 3  
Parmigiano Reggiano 60 g  
farina 00 110 g  
basilico fresco  
sale  
pepe nero  
olio di semi di arachide q.b.  
panna acida q.b.  
erba cipollina

**Lavate** e grattugiate le zucchine, salatele e mettetele all'interno di uno scolapasta in modo da espellere il

liquido in eccesso per 30 minuti.

**Sbattete** le uova con il sale, il pepe e il Parmigiano Reggiano grattugiato.

**Aggiungete** la farina e amalgamate il composto.

**Strizzate** bene le zucchine, aggiungetele alle uova, unite il basilico e l'erba cipollina tritati finemente e mescolate.

**Scaldare** l'olio di semi in una padella, versate un mestolo d'impasto e friggete le frittelle di zucchine per circa 3 minuti per lato.

**Estraete** le frittelle quando saranno dorate e adagiatele sulla carta assorbente posta su un piatto.

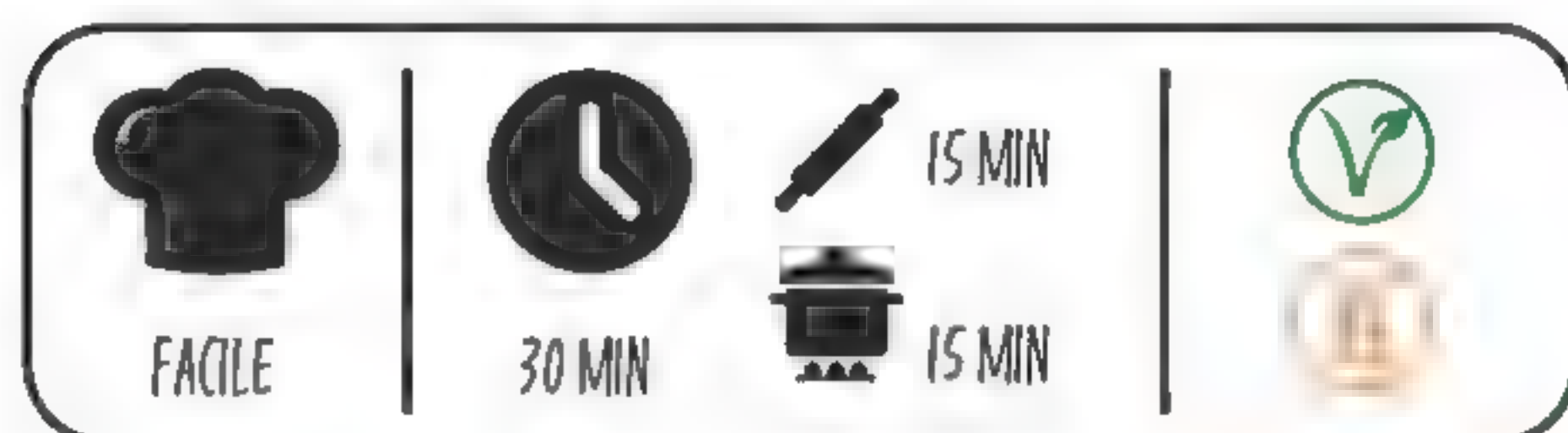
**Servitele** calde o tiepide con un cucchiaino di panna acida e il basilico fresco tritato.





# Zucchine

con pomodoro, mozzarella e basilico



## ingredienti per 4 persone

zucchine 4  
pomodori perini 4  
mozzarella 300 g  
basilico fresco  
origano secco  
olio E.V.O.  
sale  
pepe nero

**Lavate** le zucchine e tagliatele a metà per il lungo.

**Cuocete** le zucchine al vapore per 10 minuti.

**Mondate** i pomodori e tagliateli a rondelle, poi teneteli da parte.

**Tagliate** la mozzarella in pezzetti e lasciatela scolare in un colino.

**Disponete** le zucchine su una teglia ricoperta di carta forno.

**Farcite** le zucchine con i pomodori, la mozzarella, un pizzico di sale e pepe e cospargete con abbondante origano secco.

**Completate** con un filo d'olio. Infornate nel forno ventilato preriscaldato a 200°C per circa 5 minuti. Sfornate e servite con le foglie di basilico fresco.



< COLTO E MANCOSTO >



# Zucchine

alla Scapece

## ingredienti per 4 persone

zucchine verdi 250 g  
zucchine gialle 250 g  
olio E.V.O. 70 ml  
aceto di vino bianco 40 ml  
aglio 2 spicchi  
menta  
sale fino 20 g  
pepe nero  
olio di semi

**Lavate** le zucchine, tagliatele a rondelle, trasferitele in uno scolapasta e copritele con un paio di manciate di sale.

**Mescolate** e coprite con un canovaccio, lasciando scolare l'acqua di vegetazione per



almeno 30 minuti.

**Versate** l'olio in una ciotola, unite l'aceto, il sale, il pepe, la menta tritata, e gli spicchi d'aglio tritati ed emulsionate il tutto.

**Scaldare** l'olio e friggete le zucchine, poche alla volta, fino a doratura.

**Scolate** le zucchine e ponetele in una pirofila.

**Alternate** gli strati di zucchine con il condimento preparato in precedenza.

**Fate** raffreddare le zucchine un paio d'ore poi servitele.

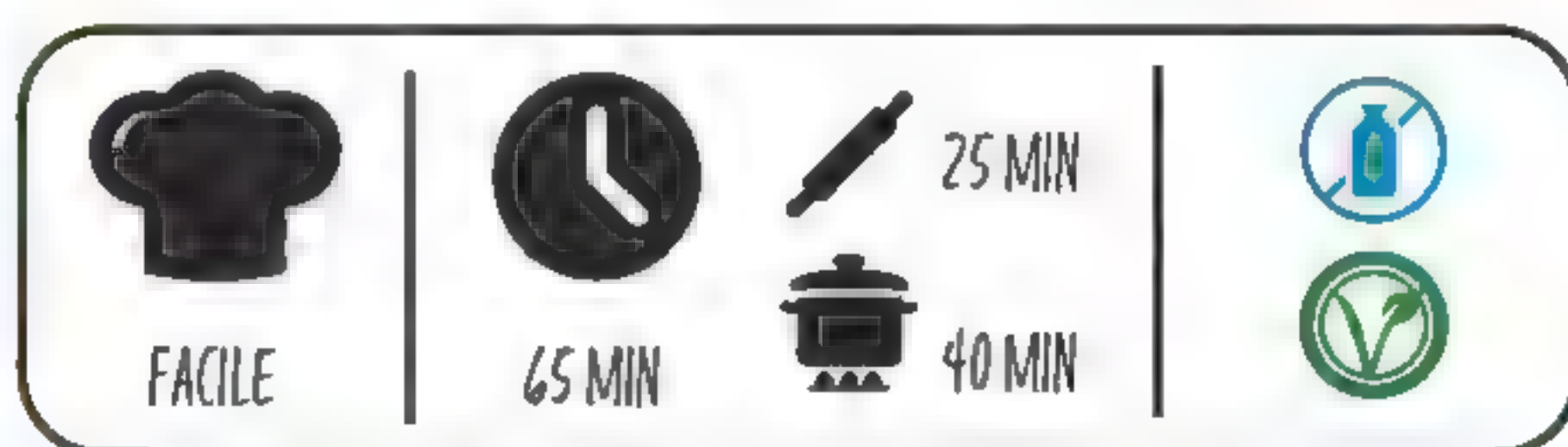


Cotto e  
mangiato



# Polpette vegetarianiane

## con zucchine, finocchi e ceci



### ingredienti per 4 persone

zucchine 250 g  
ceci precotti 270 g  
finocchi 250 g  
patate lesse 100 g  
cipolla bianca ½  
prezzemolo fresco tritato  
pangrattato q.b.  
olio E.V.O.  
sale  
pepe

**Tritate** finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio.

**Pulite** e cuocete i finocchi a vapore per 10 minuti.

**Lavate** le zucchine, spuntate le

estremità e tagliatele a dadini, poi mettetele nella padella con la cipolla rosolata.

**Fate** cuocere le zucchine per circa 10 minuti, aggiustate di sale e lasciatele intiepidire.

**Mettete** nel mixer le zucchine, le patate lesse tagliate in pezzi, i finocchi lessi, i ceci precotti e un cucchiaio di prezzemolo fresco.

**Azionate** il mixer e frullate, poi trasferite il composto in una ciotola e regolate di sale e pepe.

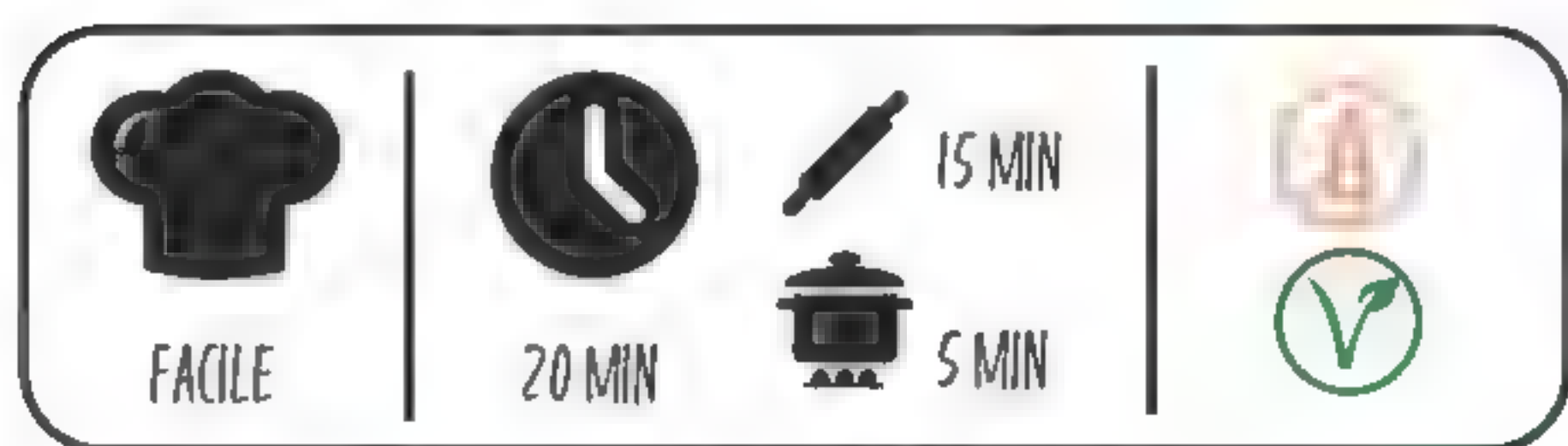
**Aggiungete** un paio di cucchiaini di pangrattato, amalgamate bene il tutto, fino a ottenere un composto sodo e compatto.

**Formate** delle palline con il composto ottenuto e passatele nel pangrattato.

**Cuocete** le polpette nel forno preriscaldato, in modalità statica, a 200 °C per 20 minuti o fino a quando saranno dorate.

# Involtini di zucchine

## con caprino e basilico



### ingredienti per 4 persone

zucchine 3  
formaggio caprino fresco 250 g  
basilico  
sale  
olio E.V.O.

**Lavate** le zucchine, spuntatele e affettatele sottilmente nel senso della lunghezza.

**Ungete** una piastra da cucina e

quando è ben calda grigliate le zucchine alcuni minuti per lato.

**Mescolate** il formaggio con il basilico tritato finemente.

**Spalmate** la crema di formaggio sopra le zucchine grigliate e arrotolatele.

**Decorate** con le foglie di basilico fresco e condite con un filo d'olio.



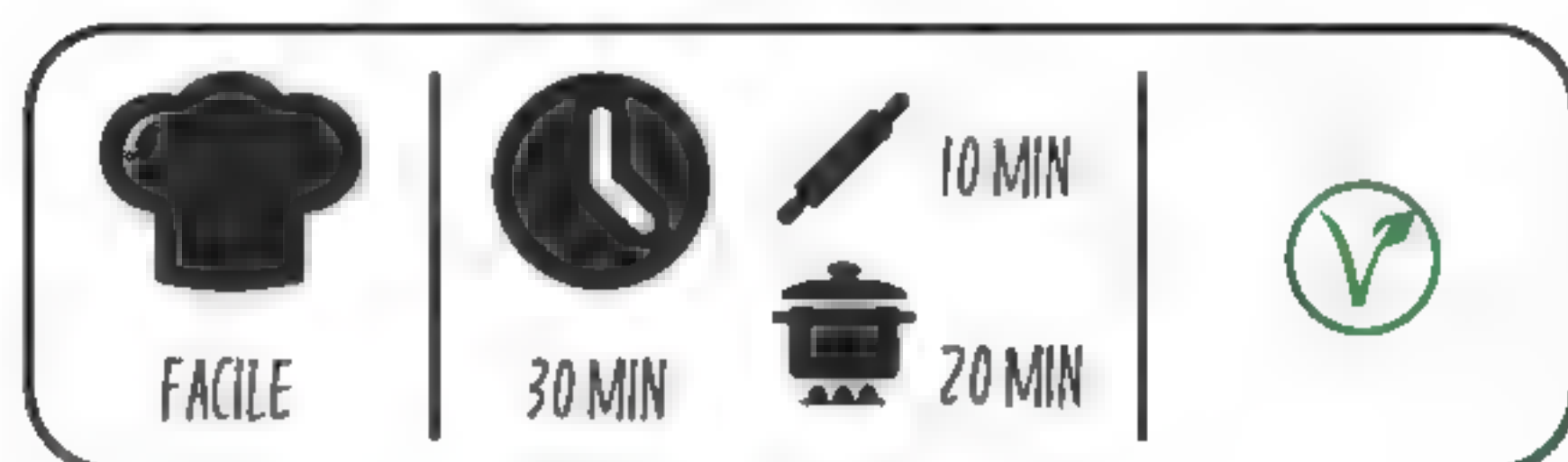
### la variante: Involtini di zucchine con pomodori secchi

Arricchite il ripieno di formaggio spalmabile con 8 pomodori secchi sott'olio tritati.



# Crema fredda

## light di zucchine



### ingredienti per 4 persone

zucchine **1 kg**  
cipolla bianca **1**  
olio E.V.O.  
acqua calda o brodo vegetale  
caldo **300 ml**  
basilico fresco  
sale  
pepe nero  
ricotta fresca (facoltativa)

**Tritate** finemente la cipolla  
e fatela soffriggere in una

casseruola con un filo d'olio.

**Lavate** le zucchine e tagliatele a dadini, aggiungetele poi nella casseruola.

**Mescolate**, versate il brodo caldo o l'acqua, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco basso.

**Frullate** il composto con il frullatore a immersione, se necessario versate ancora un mestolo di brodo.

**Aromatizzate** con il basilico fresco, regolate di sale e pepe e frullate di nuovo per amalgamare i sapori.

**Servite** la crema fredda con un filo d'olio a crudo e se desiderate con un cucchiaino di ricotta fresca.

### la variante:

#### Vellutata di zucchine, patate e panna

Per una versione più golosa aggiungete alla crema di zucchine 2 patate lesse e 125 ml di panna fresca a fine cottura



< COLTO E MANGIATO >



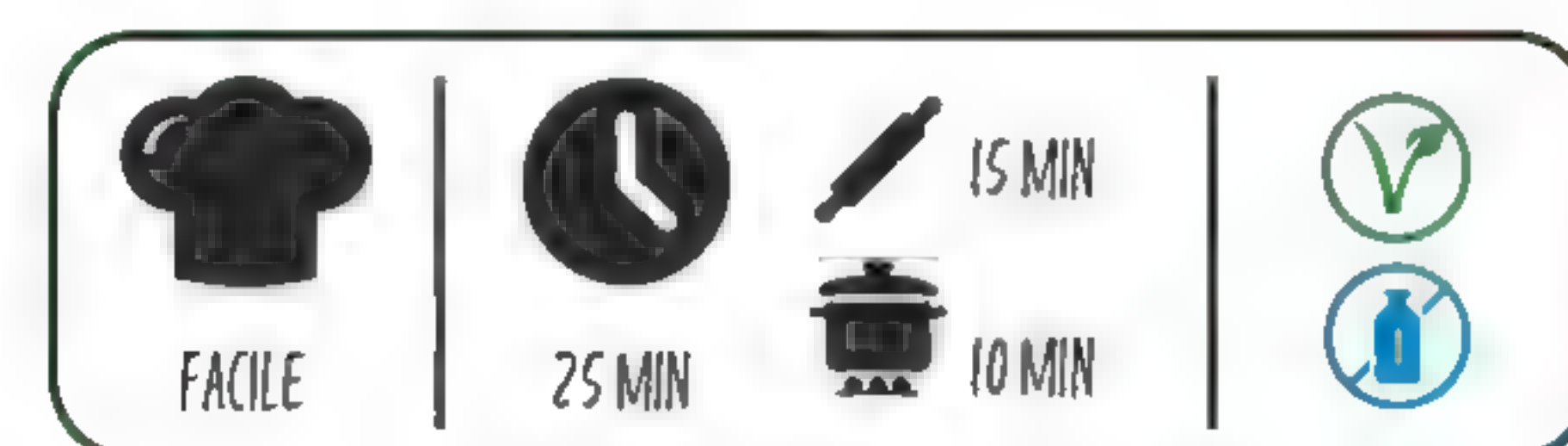
## Fiori di zuccina fritti

### ingredienti per 4 persone

fiori di zuccina **12**  
uova **2**  
farina **150 g**  
olio di semi di arachide per friggere  
sale  
pepe nero

**Pulite** delicatamente i fiori di zuccina con un panno leggermente umido.

**Passate** i fiori nell'uovo sbattuto



con un pizzico di sale e pepe, poi nella farina.

**Friggete** i fiori in abbondante olio caldo per alcuni minuti.

**Girate** i fiori in modo che diventino dorati da tutte le parti, poi estraeteli con una schiumarola e disponeteli su un foglio di carta assorbente.

**Servite** i fiori subito, caldi e croccanti.

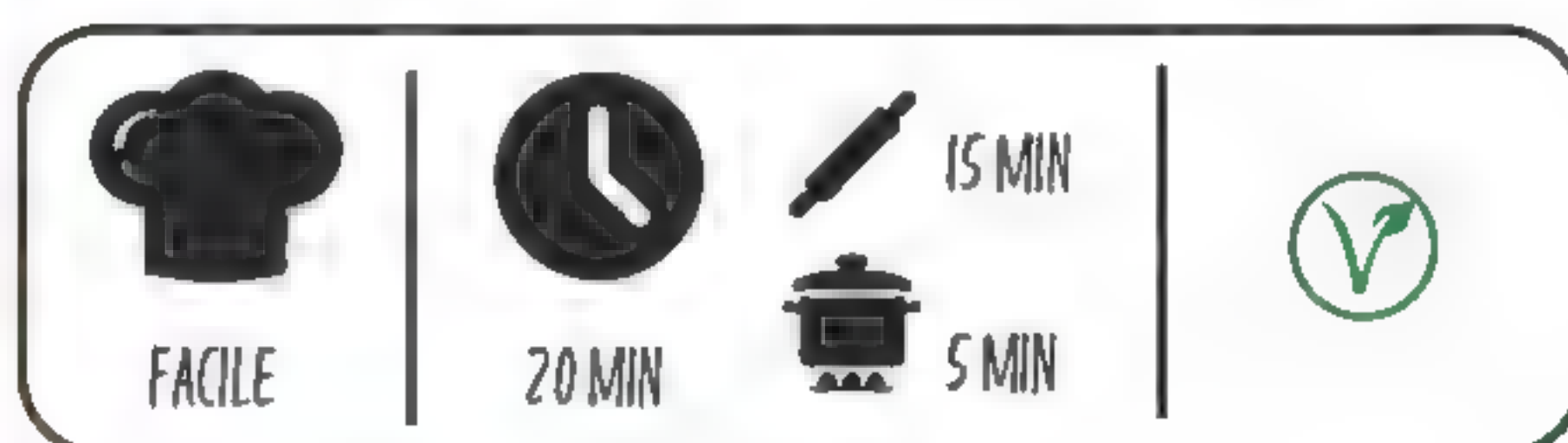


Cotto e  
< mangiato >



# Insalata di zucchine

## grigliate con feta e rucola



### ingredienti per 4 persone

zucchine medie 8  
feta 300 g  
rucola 250 g  
olio E.V.O.  
aceto di vino bianco q.b.  
sale  
pepe nero

**Lavate** e pulite le zucchine, eliminate le estremità e tagliatele a rondelle.

**Fate** scaldare una piastra da cucina e una volta calda, grigliate

le zucchine per 2-3 minuti, girandole a metà cottura.

**Lasciate** raffreddare le zucchine su di un piatto.

**Lavate** la rucola e asciugatela all'interno di una centrifuga per verdure, poi mettetela in una ciotola.

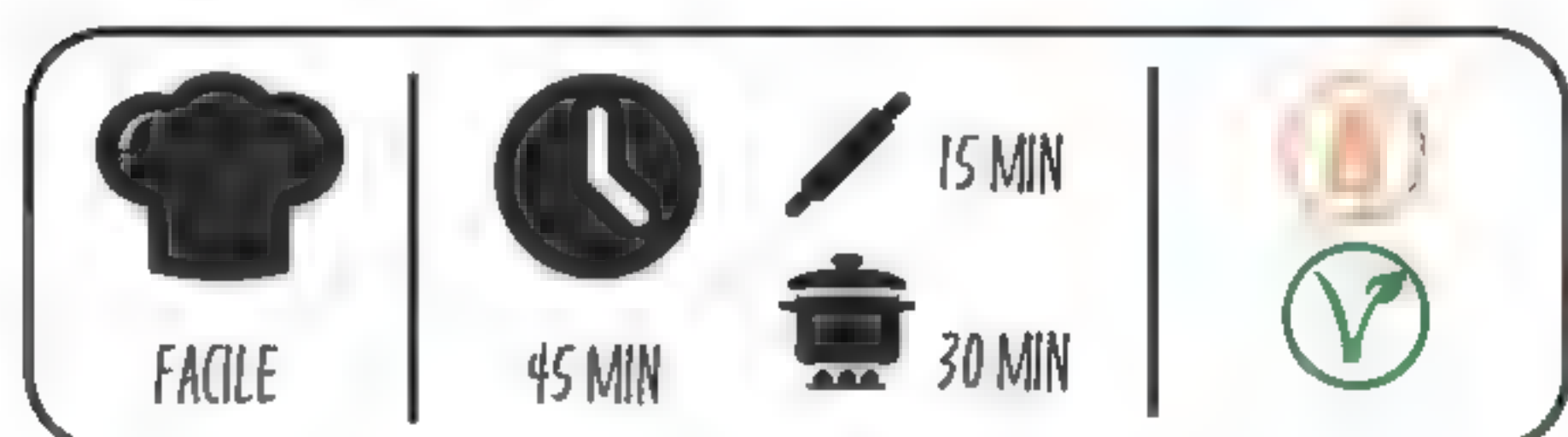
**Aggiungete** le zucchine grigliate tiepide e condite con un filo di olio e qualche goccia di aceto.

**Regolate** di sale e pepe a piacere. Mescolate con cura, poi aggiungete la feta tagliata in piccoli pezzi.

**Mescolate** bene e portate in tavola.

# Zucchine gratinate

## con caciocavallo stagionato



### ingredienti per 4 persone

zucchine 3  
cipolla 1  
olio E.V.O.  
caciocavallo stagionato 200 g  
sale

**Lavate** le zucchine, togliete l'estremità e tagliatele a rondelle.

**Versate** un filo d'olio in una padella e fate rosolare la cipolla tritata molto finemente, poi tenete da parte.

**Oliate** una pirofila e preriscaldate il forno a 200°C.

**Sistematte** le rondelle di zucchine all'interno della pirofila, salate, aggiungete la cipolla rosolata e cospargete la superficie con il caciocavallo grattugiato a striscioline sottili.

**Infornate** e cuocete il *gratin* di zucchine per 20 minuti, lasciatelo intiepidire e poi servite.



### la variante: Zucchine gratinate con pangrattato e besciamella

Arricchite le zucchine con 300 g di besciamella (preparata con burro, farina 00, latte intero, noce moscata e sale fino) e, prima di infornarle, cospargetele di pangrattato ed erbe aromatiche o spezie a piacere.



# Lasagne di zucchine

## ripiene di spinaci e ricotta



### ingredienti per 4 persone

zucchine 1 kg  
spinaci 350 g  
ricotta 170 g  
cipolla 1  
Grana Padano grattugiato 100 g  
basilico fresco  
olio E.V.O.  
sale  
pepe nero

**Pulite** e lavate le zucchine, tagliatele a strisce sottili nel senso della lunghezza e sbianchitele in acqua salata per 10 minuti, poi scolatele e fatele raffreddare. **Fate** rosolare la cipolla tritata con un filo d'olio, unite gli spinaci e fateli cuocere per 10 minuti. Salate a piacere gli spinaci,

lasciateli raffreddare, tritateli grossolanamente e poi versateli in un mixer.

**Passata** al mixer gli spinaci con la ricotta, il Grana Padano grattugiato e il basilico.

**Oliate** una teglia da forno e spalmate un paio di cucchiai di ripieno sul fondo.

**Realizzate** dei fagottini con le strisce di zucchine e la crema di ricotta e spinaci.

**Posizionate** i fagottini all'interno della teglia da forno, cospargeteli con il Grana Padano e concludete con un filo d'olio.

**Fate** cuocere a 180°C per 30 minuti, poi gratinate la superficie per 5 minuti. Servite le lasagne di zucchine belle calde.



< COLTO E MANGIATO >



# Quiche

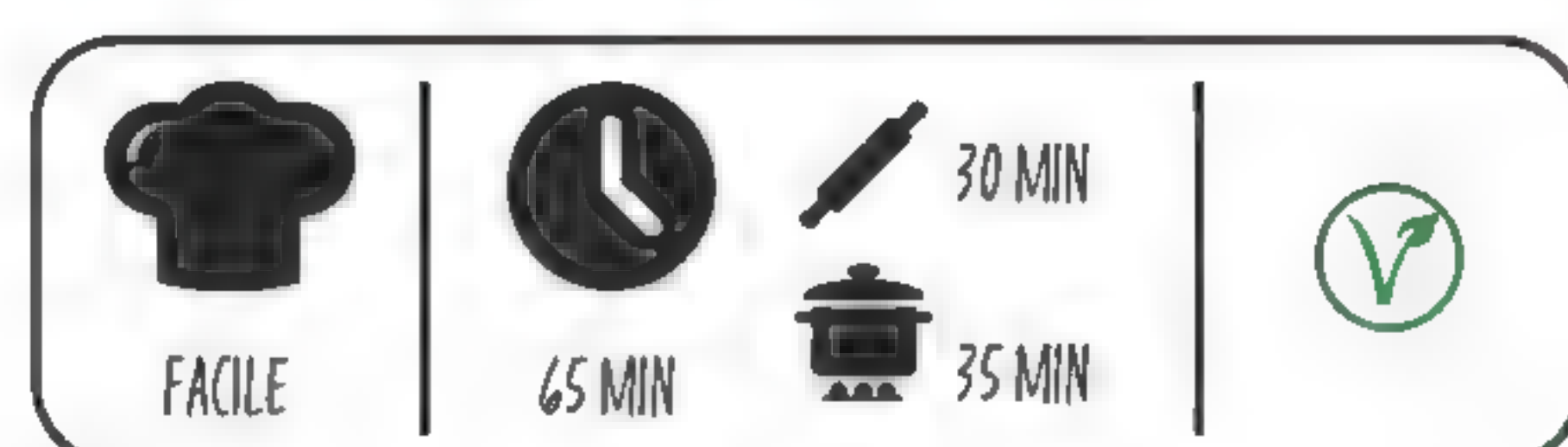
## di zucchine light

### ingredienti per 6 persone

rotolo di pasta sfoglia rotonda 1  
zucchine 3  
ricotta 100 g  
uova 4  
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.  
sale  
pepe nero

**Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle sottili.

**Sbattete** le uova in una terrina, aggiungete le zucchine, la ricotta



e una manciata di Parmigiano Reggiano.

**Regolate** di sale e pepe.

**Srotolate** la pasta sfoglia e ricoprite una tortiera rotonda, versate il ripieno all'interno.

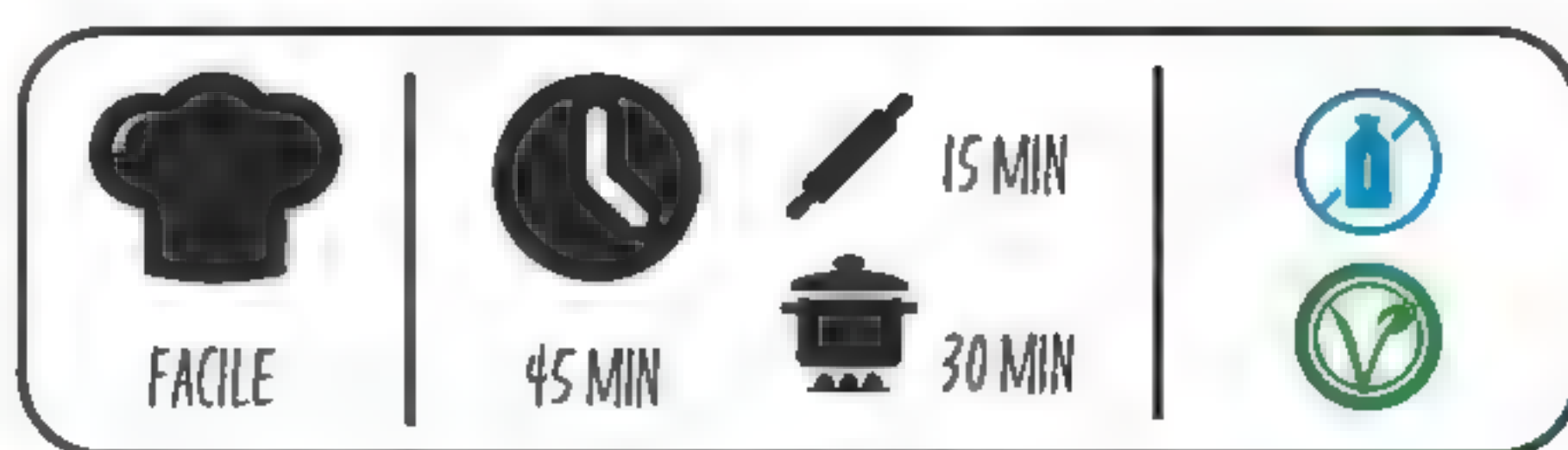
**Infornate** la torta salata nel forno caldo a 180°C per circa 35 minuti. Una volta cotta, estraetela e lasciatela raffreddare. Gustatela tiepida.





# Insalata di riso

con zucchine, avocado, olive e capperi



## ingredienti per 4 persone

riso 360 g  
zucchine 2  
avocado 1  
olive nere 50 g  
capperi dissalati 2 cucchiari  
prezzemolo  
olio E.V.O.  
succo di limone  
sale  
pepe

**Portate** a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

**Scolate** il riso una volta cotto, conditelo con un filo d'olio e fatelo raffreddare in una ciotola.

**Lavate** le zucchine, mondatele e

tagliatele a rondelle.

**Scaldare** una griglia e quando sarà ben calda grigliate le zucchine un paio di minuti per lato.

**Adagiate** le zucchine grigliate su un piatto, salate e pepate.

**Tagliate** l'avocado a metà, sbucciatelo e tagliatelo a dadini.

**Bagnate** l'avocado con un po' di succo di limone per evitare che annerisca e poi mettetelo nella ciotola con il riso.

**Sgocciolate** le olive nere dal liquido di conservazione e tagliatele a rondelle, poi ponete anch'esse nella ciotola.

**Unite** le zucchine grigliate, i capperi dissalati e il prezzemolo tritato finemente.

Regolate di sale e pepe.

**Mescolate** tutti gli ingredienti, coprite la ciotola con la pellicola trasparente per alimenti e fate riposare in frigorifero per 1 ora prima di servire.

# Spaghetti

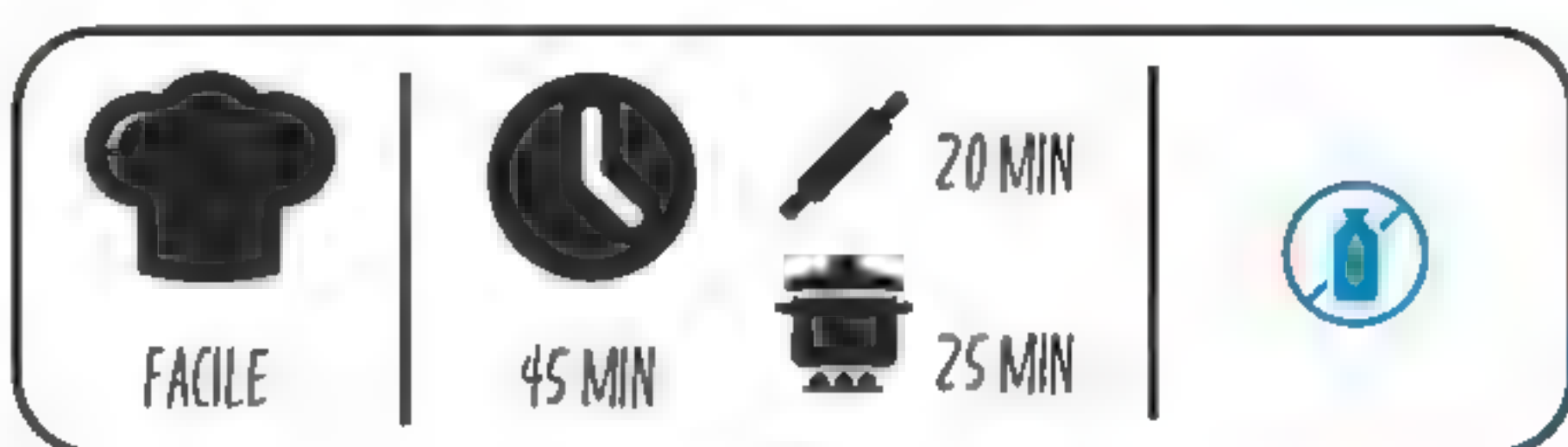
con zucchine e bottarga

## ingredienti per 4 persone

spaghetti 320 g  
cipolla 1  
zucchine 2  
prezzemolo  
bottarga di muggine 30 g  
olio E.V.O.  
sale

**Tritate** finemente la cipolla, poi fatela rosolare in una padella con un filo d'olio.

**Lavate** le zucchine e tagliatele a rondelle, unitele nella padella con le cipolle e lasciatele insaporire per 15 minuti.



**Regolate** di sale a piacere. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolate al dente tenendo da parte mezzo bicchiere d'acqua di cottura e rimetteteli nella pentola.

**Stemperate** la bottarga grattugiata con un poco di acqua di cottura e versate la miscela nella pentola con gli spaghetti, mescolando energicamente a fiamma

dolcissima: amido degli spaghetti, acqua di cottura e bottarga devono formare una specie di crema, aggiungete altra acqua di cottura se gli spaghetti sono troppo asciutti.

**Spegnete** la fiamma, aggiungete le zucchine e servite.







di Daniela Di Matteo  
Il blog: [fioriefoglie.tgcom24.it](http://fioriefoglie.tgcom24.it)

## ZUCCHINE AD ALBERO? IN TERRAZZO SI PUÒ!

Tra le specie orticole in assoluto più produttive, le zucchine (cucurbita pepo) sono un vero dono della natura. Bastano un paio di settimane per vedere spuntare le prime foglie, seguite subito dopo dai fiori e dai primi tenerissimi frutti, e la produzione proseguirà per tutta la bella stagione! Un regalo riservato ai fortunati dell'orto in terra? Assolutamente no! Un bel vaso capiente permette di ospitarne un esemplare comodamente in terrazzo, soprattutto se scegliamo di coltivarlo "ad albero", che in pratica vuol dire... in verticale, fornendogli un palo che eviterà ingombri eccessivi. Ecco come fare!

### ACQUISTARE LE PIANTINE

La prima cosa da fare è acquistare in un garden o un vivaio ben fornito, delle piantine di zucchine: interessanti le varietà frutto più piccolo, molto adatte alla coltivazione in vaso, oppure quelle a buccia gialla o striata, molto decorative!

### TRAPIANTO IN VASO

Tirate fuori la zolla con la piantina dal vasetto nero in cui l'avete comprata, e ripiantatela in un bel vaso capace, con buchi sul fondo, in cui avrete aggiunto un buon terzo di stallatico sfarinato (si trova in sacchetti nei garden). Annaffiate a lungo, esponete la pianta al sole ed evitate le posizioni con scarsa circolazione d'aria. Nel giro di poco vedrete la piantina iniziare a crescere con vigore: aggiungete subito il palo

di sostegno e legatevi il fusto principale. Evitate di bagnare le foglie, in modo da scongiurare attacchi di funghi e parassiti.



### ZUCCHINE IN VERTICALE

La pianta di zuccina è una liana strisciante: se non le date un sostegno, appoggerà i suoi fusti a terra occupando molto spazio. Oltre l'opzione "ad albero" che prevede che al tutore venga legato il fusto man mano che cresce, è possibile coltivare la zuccina anche a spalliera,

ovvero sfruttando un graticcio. In entrambe le posizioni, la pianta se ben irrigata sarà generosa e i suoi frutti non toccheranno terra, mantenendosi fuori dalla portata di animali e insetti.

### QUALCHE DRITTA

I trucchi per rendere ancora più produttiva la vostra pianta di zucchine? Eliminate le "femminelle", esattamente come si fa nei pomodori, qualche foglia alla base e i primi frutti per stimolare la crescita. Ricordate inoltre di raccogliere soprattutto i fiori maschili (lasciandone qualcuno insieme ai fiori femminili) per la frittura, altrimenti non vedrete i deliziosi frutti.





Baciato dal sole,  
accarezzato dal vento.



**Il sole e il vento della nostra terra  
sono le materie prime della nostra ricetta.**

Da loro prende forma, colore e gusto il Basilico Genovese,  
che coltiviamo nella nostra Azienda Agricola "Serre sul Mare" a Pra'  
secondo la tradizione contadina e che usiamo  
per preparare l'autentico pesto genovese.

***dal 1827 a Genova Pra'***

*Coltiviamo qui,  
sulle terrazze della nostra  
Azienda Agricola "Serre sul Mare",  
il basilico più rinomato della Liguria.*

Visita in nostro SHOP ONLINE

[ilpestodipra.com](http://ilpestodipra.com)



@ilpestodipra



@IlPestoDiPraGenova





CLASSICA

|||||

con

Brio

Insalata  
russa

Uno dei più noti antipasti o contorni della tradizione culinaria, non solo italiana. Con origini lontane, questo piatto ha infatti viaggiato un bel po' in Europa arricchendosi di nuovi ingredienti e versioni

## Insalata russa tradizionale



### ingredienti per 4 persone

carote **150 g** - patate **300 g** - piselli (freschi o surgelati) **200 g** - uova sode **2** - olio E.V.O. - aceto di mele 1 cucchiaino - sale - pepe - maionese **300 g**

**Pulite** e sbucciate le patate e le carote e tagliatele a dadini regolari.

**Cuocete** le verdure a vapore oppure lessatele, prima i piselli che necessitano di una cottura maggiore, 10 minuti circa, poi aggiungete le patate che cuoceranno per 8 minuti e infine unite le carote per gli ultimi 6 minuti; coprite con il coperchio.

**Trasferite** le verdure in una ciotola e lasciatele intiepidire. Sgusciate le uova sode, tagliatele in pezzetti e unitele alle verdure raffreddate.

**Condite** con sale, pepe, un filo d'olio e l'aceto di mele e amalgamate.

**Aggiungete** la maionese alle verdure e mescolate bene gli ingredienti. Lasciate riposare l'insalata russa in frigorifero per almeno 2 ore.

## Maionese fatta in casa

### ingredienti per 4 persone

tuorli d'uovo **2** (a temperatura ambiente) - olio E.V.O. **100 ml** - olio di semi **150 ml** - succo di limone **1** - aceto di vino bianco **1 cucchiaino** - sale - pepe bianco

**Mettete** i tuorli in una ciotola, aggiungete il succo di limone e lavorate gli ingredienti con uno sbattitore elettrico, a velocità media.

**Versate** gli oli a filo, molto lentamente, altrimenti la maionese potrebbe impazzire. Quando avrete ottenuto una consistenza densa, liscia e fluida, regolate di sale e pepe.

**Unite** un cucchiaino di aceto, sbattete nuovamente a velocità media e trasferite la maionese in una ciotola.





## Insalata russa vegana

### ingredienti per 4 persone

#### per la maionese senza uova

latte di soia **50 ml** - olio di mais  
**80 ml** - olio E.V.O. **20 ml** - sale  
succo di limone **1 cucchiaino**

#### per l'insalata russa vegana

carote **150 g** - patate **300 g** -  
piselli **200 g**

#### Per la maionese senza uova:

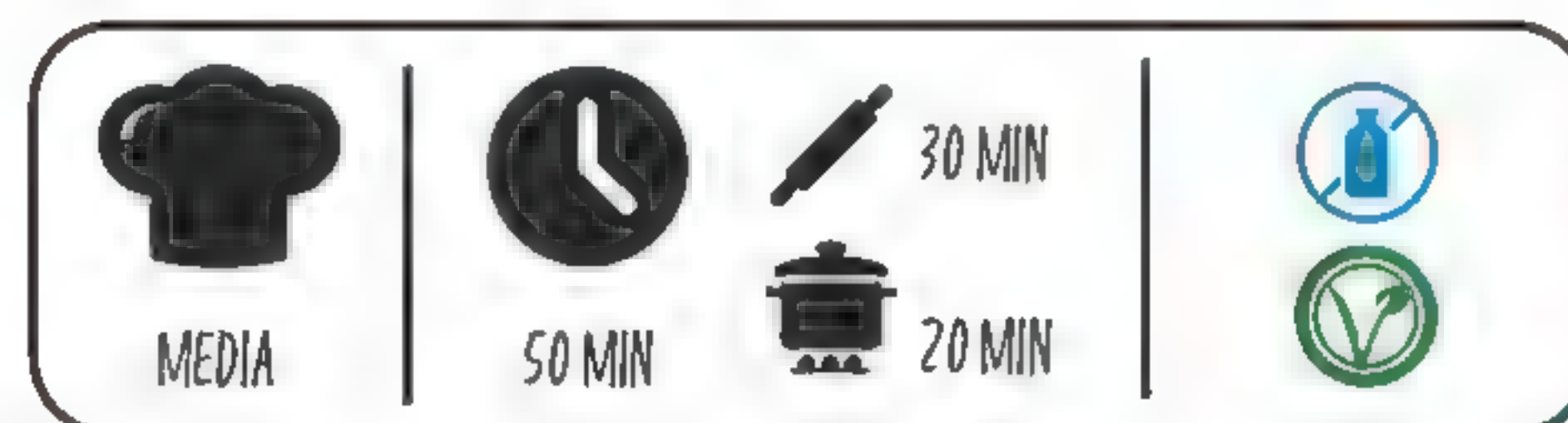
**Versate** il latte in un contenitore, sbattetelo con un mixer in modo che inizi a inglobare aria, eseguendo un movimento dall'alto verso il basso.

**Versate** a filo gli oli e continuate a lavorare il composto con il mixer fino a quando il latte avrà raggiunto una consistenza più densa.

**Salate** e aggiungete il succo di limone filtrato. Frullate nuovamente con il mixer per amalgamare bene gli ingredienti. **Conservate** la maionese in frigorifero.

#### Per l'insalata russa vegana:

**Pelate** le patate e le carote e tagliatele a cubetti regolari.



**Lessate** le verdure al dente in una pentola colma di acqua salata per circa 20 minuti.

**Scolate** le verdure e fatele raffreddare in una ciotola.

**Amalgamate** le verdure cotte con la maionese vegana preparata in precedenza.

**Fate** riposare in frigorifero almeno 2 ore prima di servire.

### la variante: maionese allo yogurt

ingredienti: olio di semi **100 ml** - succo di limone **1 cucchiaino** - sale -  
yogurt greco **50 ml** - zucchero semolato **1 cucchiaino**

Versate nel bicchiero dal frullatore l'olio di semi, il succo di limone, il sale e un cucchiaino di zucchero. Frullate fino a ottenere un composto liscio. Amalgamate lo yogurt con la salsa ottenuta. Versate la maionese in una ciotola e ricopritela nel frigorifero per 1 ora.



## Insalata russa con barbabietole



### ingredienti per 4 persone

carote **100 g** - patate **200 g** - piselli (freschi o surgelati) **150 g** - cetriolini sott'aceto **3** - barbabietola rossa precotta **1** - maionese **300 g** (procedimento a pagina 69)

**Pulite** e tagliate le carote e le patate in piccoli pezzetti regolari.

**Fate** bollire le verdure in abbondante acqua salata per 15 minuti.

**Scolate** le verdure e lasciatele raffreddare.

**Tagliate** i cetriolini e la barbabietola a cubetti e amalgamateli con le verdure precedentemente cotte e i piselli scolati.

**Servite** l'insalata in monoporzioni accompagnata da un cucchiaino di maionese.



## Insalata russa con gamberi e avocado



### ingredienti per 4 persone

piselli **120 g** - carote **2** - patate **2** - avocado **1** - gamberi **12** - cipolline sott'olio **1 cucchiaino** - cetriolini sott'olio - olio E.V.O. - sale - prezzemolo - maionese

**Pelate** le patate e le carote e riducetele a dadini.

**Lessate** le patate, le carote e i piselli in abbondante acqua salata per 15 minuti.

**Estraete** le verdure con una schiumarola e lasciatele raffreddare. Conservate l'acqua di cottura. Pulite e sgusciate 4 gamberi.

**Fate** bollire i gamberi per 2 minuti nella pentola con l'acqua di cottura delle verdure, poi scolateli e metteteli da parte. Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo e riducetelo a dadini.

**Mescolate** le verdure con l'avocado e i gamberi (tenendone da parte un paio interi per la decorazione) tagliati a tocchetti, le cipolline e i cetriolini tagliati.

**Amalgamate** la maionese con gli altri ingredienti.

Componete la preparazione nei piatti da portata aiutandovi con un coppapasta rotondo.

**Scaldare** una piastra con un filo d'olio e cuocete i gamberi che avete tenuto da parte, 1 minuto per lato. Guarnite l'insalata russa con i gamberi e servite.







## Insalata russa con mele noci e pollo

### ingredienti per 4 persone

mele **200 g** - sedano rapa **200 g** - yogurt greco **180 g** - petto di pollo **1** - carota **1**, cipolla **1**, costa di sedano **1** in pezzi - succo di limone **10 ml** - gherigli di noci **50 g** - miele di acacia **30 g** - sale - pepe - prezzemolo - maionese **200 g**

**Mettete** sul fuoco una pentola con 2 litri d'acqua.

**Aggiungete** il petto di pollo, la cipolla, il sedano e la carota in pezzi e portate a bollore.

**Salate** e cuocete il pollo per 20 minuti, poi estraetelo e lasciatelo raffreddare.

**Tagliate** il pollo prima a fette, poi a striscioline e mettetelo in una ciotola.

**Sbucciate** il sedano rapa, lavatelo, tagliatelo a *julienne* e scottatelo in abbondante acqua salata per 3 minuti.

**Scolate** il sedano rapa, tamponatelo con un panno da cucina e mettetelo da parte.

**Unite** lo yogurt con la maionese, aggiungete il miele, il succo di limone, il sale, il pepe e mescolate bene gli ingredienti tra loro.

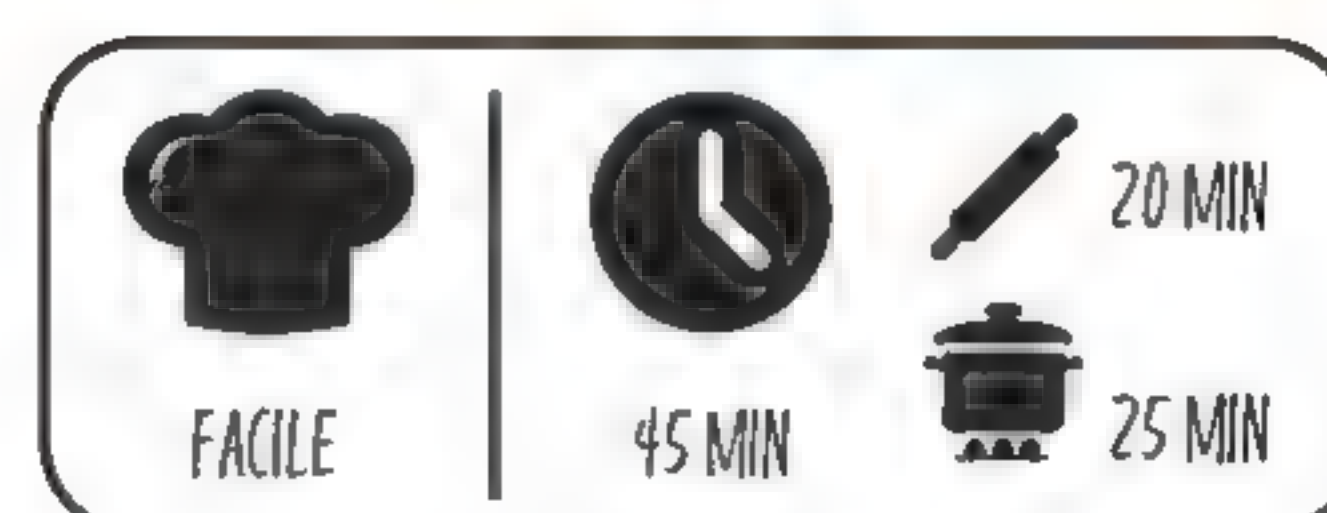
**Lavate** e sbucciate le mele,

eliminate il torsolo e tagliatele a *julienne*, ponetele all'interno di una ciotola con acqua e succo di limone per non farle annerire.

**Tritate** grossolanamente le noci e mettetele in una ciotola, aggiungete le mele, il sedano rapa e la salsa di maionese e yogurt preparata in precedenza.

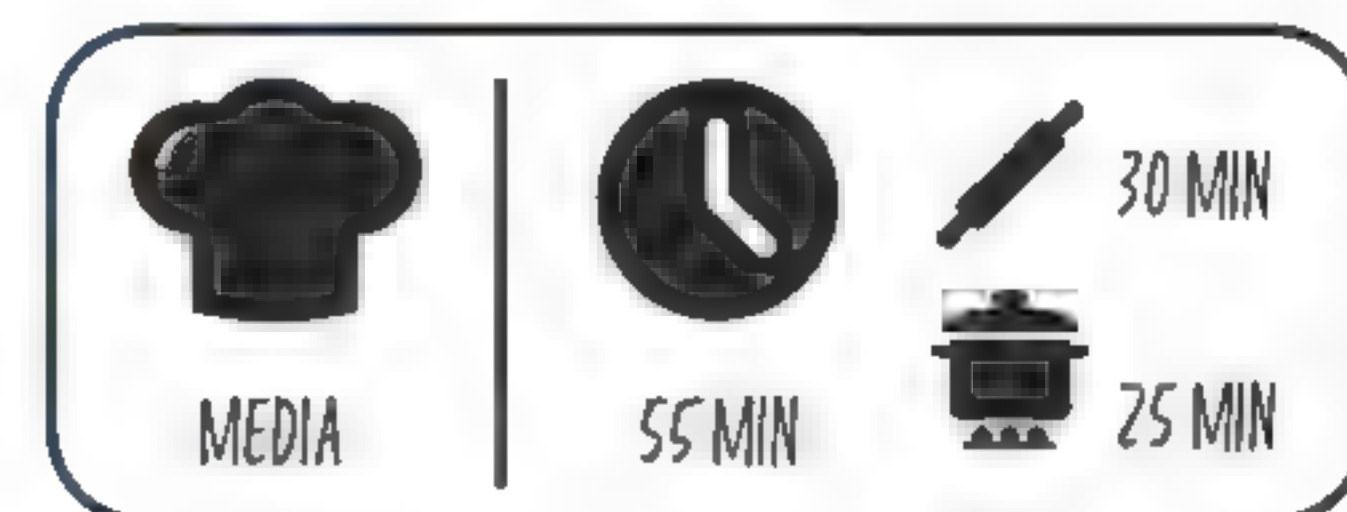
**Mescolate** bene e aggiustate di sale e pepe.

**Servite** all'interno di coppette monoporzione, concludendo la preparazione con il pollo sminuzzato e le foglie di prezzemolo fresco.





# Insalata russa con sardine e formaggio



## ingredienti per 4 persone

patate **6** - carote **3** - tuorli d'uovo  
sodi **4** - Emmentaler **100 g** -  
sardine sott'olio **250 g** - maionese  
**300 g** - aneto fresco - olio E.V.O.  
sale

**Lavate** e pulite bene le patate e le carote, poi mettetele in una pentola capiente con abbondante acqua salata e cuocetele per circa 20 minuti. Una volta cotte scolatele e lasciatele raffreddare.

**Grattugiate** le patate con una lama dai fori larghi e conditele

con olio e sale, tagliate le carote a dadini piccoli, poi ponete entrambe da parte, ma separatamente.

**Tagliate** il formaggio a listarelle sottili e tritate grossolanamente le sardine.

**Prendete** un piccolo coppapasta rotondo e posizionatelo su un piatto da portata.

**Realizzate** il primo strato con le patate, poi aggiungete un cucchiaino di maionese e proseguite con lo strato di sardine.

**Premete** con un cucchiaino, tra uno strato e l'altro, per compattare gli ingredienti.

A questo punto unite la maionese con le carote e poi in un'altra ciotola con il formaggio e realizzate gli ultimi strati con questi composti.

**Concludete** con il tuorlo d'uovo sodo sbriciolato.

**Estraete** il coppapasta e decorate con un rametto di aneto fresco, proseguite fino a esaurire tutti gli ingredienti e ottenere 4 monoporzioni.



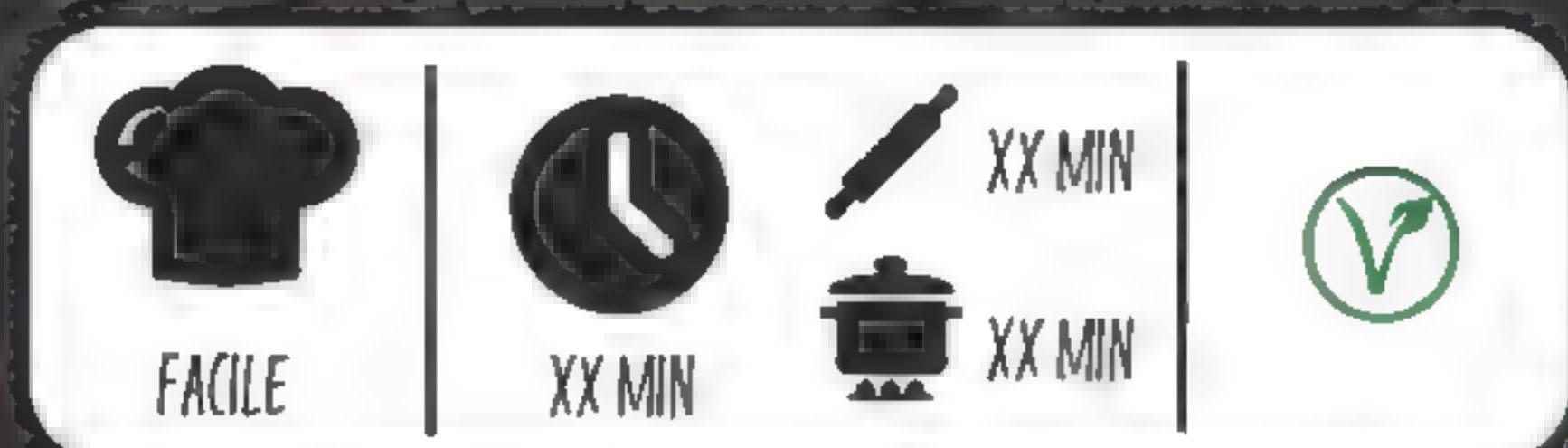


# RICETTA ILLUSTRATA

Step by Step

## Pizza fritta con farina 0 bio

Al pomodoro, pesto di basilico  
e sedano rapa, e formaggio  
Monte Veronese



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### PER L'IMPASTO

farina tipo "0" bio 500 g  
acqua tiepida (25°C) 300 g  
lievito di birra fresco 1 g  
sale 12 g  
olio di semi di arachide per friggere

#### PER LA FARCITURA

passata di pomodoro  
pesto di basilico e  
sedano rapa  
formaggio Monte  
Veronese  
olio E.V.O.



"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO



**Mettete** nell'impastatrice a spirale la farina, aggiungete il 70% dell'acqua e il lievito sbriciolato e iniziate ad amalgamare in prima velocità. Una volta che il glutine si sarà formato aggiungete il sale e l'acqua rimanente, impastate in seconda velocità fino a ottenere una massa liscia.



**Fate** riposare per 20 minuti e poi dividete l'impasto in pezzi di circa 250 g cadauno, e formate le palline.

## chef Renato Bosco

L'esperienza di Renato Bosco con la pizza parte nel 1985 e in poco tempo la sua proposta si evolve attraverso prodotti, tecniche, cotture, e sperimentazioni continue, portando così l'innovazione nel mondo della pizza. Alla ricerca sugli impasti, Renato Bosco non dimentica mai di affiancare un'attenzione meticolosa sulle materie prime, che non solo vengono scelte tra le eccellenze dop, igr e slow food, ma seguono sempre la stagionalità, per dare al consumatore l'opportunità di alimentarsi secondo i ritmi della natura.





3

**Riponete** le palline d'impasto in un vassoio o teglia di plastica e mettetele in frigorifero per 8-10 ore alla temperatura di 4°C.



4

**Estraete** le palline d'impasto dal frigorifero, lasciate riposare a temperatura ambiente per 3-4 ore e procedete poi con la stesura della pizza tonda.



5

**In una pentola** capiente portare gli oli (extra vergine di oliva e di semi di arachide) a 180-190°C, tuffate la pallina di pizza stesa e lasciate cuocere e dorare su entrambi i lati.



6

**Estraete** la pizza dalla pentola e posatela su della carta assorbente da cucina. Portate la pizza sul piatto e procedete con la farcitura.





Cotto e  
< mangiato >



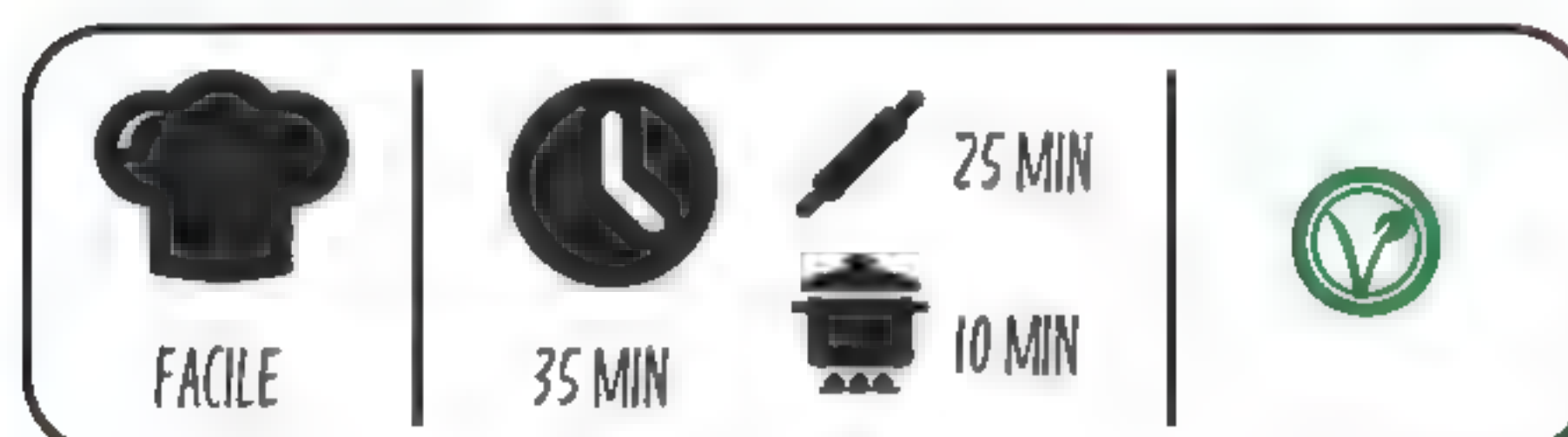
La wok utilizzata nella cucina orientale differisce in modo sensibile da quelle prodotte dai nostri pentolifici locali. Spesso i materiali e la conducibilità del calore sono differenti e incidono sulla cottura

# Tecniche in cucina

## Cuocere con la rapida ed economica WOK

Larga come una padella ma alta e capiente come una pentola, è lo strumento tipico della cucina cinese. Non fatevi intimidire dalle dimensioni e dal peso, se utilizzata nel modo giusto, la wok vi permetterà di intraprendere diversi tipi di preparazioni, come fritti, soffritti, brasati, zuppe e molto altro, risparmiando tempo e condimenti. Per mostrarvi come si utilizza, prepariamo un contorno di verdure tipico della cucina orientale

### VERDURE STIR FRY (SALTATE)



#### ingredienti per 4 persone

zucchine 200 g

porri 150 g

carote 200 g

peperone rosso 1

peperone giallo 1

pomodori 4

cipolla viola 2

fagiolini 200 g

funghi secchi 120 g

olio E.V.O.

salsa di soia





- 1) **Sciacquate** i funghi secchi, poi metteteli in una ciotola con abbondante acqua tiepida per 10 minuti. Trascorso il tempo, tirateli fuori dall'acqua, strizzateli e teneteli da parte.
- 2) **Tagliate** a metà i porri e tritateli grossolanamente, pulite e tagliate in quarti le cipolle viola.
- 3) **Lavate** e togliete le estremità delle zucchine, poi tagliatele in piccoli bastoncini.
- 4) **Raschiate** le carote con la lama del coltello o con un pelapatate, in modo da rimuovere la superficie esterna.
- 5) **Tagliate** le estremità e lavate le carote sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali residui di buccia o altre impurità.
- 6) **Mondate** i peperoni, togliete la calotta, asportate la parte centrale con i semi e le nervature bianche con l'aiuto di un coltello, poi tagliateli in pezzi uguali.



- 7) **Lavate** con cura i pomodori, eliminate con un coltello la parte in prossimità del picciolo e tagliateli prima a metà per eliminare i semi, poi in pezzi.
- 8) **Pulite** i fagiolini, staccando le estremità opposte al picciolo, tirate quest'ultimo verso l'esterno così da togliere il filo che corre lungo il baccello.
- 9) **Lavate** i fagiolini sotto l'acqua corrente e teneteli da parte con le altre verdure.



- 10) **Versate** in una wok l'olio e fatelo scaldare, poi aggiungete le verdure, i funghi e 2 cucchiaini di salsa di soia.
- 11) **Fate saltare** il tutto a fuoco vivace per un paio di minuti.



- 12) **Abbassate** leggermente la fiamma e proseguite la cottura per circa 10 minuti; mescolando sempre, le verdure devono restare al dente.
- 13) **Servite** in tavola le verdure direttamente nel wok.



La wok ha una forma rotonda ed è profonda, grazie a questi due particolari, il calore si concentra sul fondo permettendo così agli alimenti di cuocere velocemente e con l'aggiunta di pochi grassi. Il lungo manico in dotazione permette di far saltare con agilità gli ingredienti all'interno



Cotto e  
<mangiato>

Cotoletta

# l'Italia in TAVOLA



Dal Piemonte alla Sicilia, un viaggio tra diversi modi di impanare, friggere e presentare un piatto che è un must. Che sia insaporita dalla cipolla, aromatizzata dalle erbe o arricchita da salumi e formaggi, la cotoletta è irresistibile!

Piemonte



Cotoletta

alla piemontese (o in carpione)



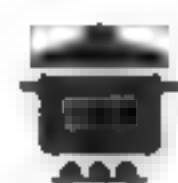
FACILE



50 MIN



30 MIN



20 MIN

## ingredienti per 4 persone

fettine di vitello **4 fette x 400 g circa (100 g a fetta)** dello spessore di circa 1 cm - uova **2** - cipolle medie **2** - aglio **2 spicchi** - vino bianco **15 ml** - aceto **10 ml** - salvia **5 foglie** - rosmarino **1 rametto** - alloro **2 foglie** - olio E.V.O. - olio di semi - pangrattato - farina q.b. - zucchero 1 cucchiaino - sale - pepe

**Mondate** e affettate sottilmente le cipolle, spellate gli spicchi d'aglio e rosolate il tutto in una padella con un filo di olio. Unite la salvia, l'alloro, il rosmarino e un cucchiaino di zucchero, fate appassire, poi bagnate con l'aceto e il vino, aggiustate di sale e pepe e cuocete per 7/8 minuti a fiamma dolce, aggiungendo se necessario qualche cucchiaino di acqua calda. Spegnete il fuoco e tenete da parte.

**Appiattite** leggermente le fettine di vitello con un batticarne. Sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe. Infarinate le fettine, immergetele nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato avendo cura di far aderire per bene la panatura.

**Scaldate** l'olio di semi in una padella antiaderente e friggete le fettine da entrambi i lati facendo dorare bene. Spegnete il fuoco, e adagiate le cotolette su carta assorbente. Trasferite le cotolette su un piatto da portata e versate il carpione ancora caldo sulla carne.



## Sicilia



# Cotoletta alla palermitana



### ingredienti per 4 persone

carne di vitello **4 fette x 500 g circa (125 g a fetta)** dello spessore di circa 1 cm - caciocavallo stagionato grattugiato **50 g** - pangrattato **200 g** - limone **1** - prezzemolo **1 ciuffo** - erba cipollina - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

**Battete** le fette di carne con un batticarne. Lavate il prezzemolo e l'erba cipollina, spellate l'aglio e tritate tutto insieme finemente.

**Unite** il pangrattato, il caciocavallo, il trito di erbe e aglio in un contenitore, salate, pepate e mescolate il composto. Spremete il limone e versate il succo in una ciotola con l'olio. Immergete le fettine di carne nel liquido. Rivestite una teglia con carta forno e irrorate con un filo d'olio.

**Passate** le fettine di carne sgocciolate nel pangrattato aromatizzato e trasferitele sulla teglia. Spolverate la superficie della carne con altro pangrattato e irrorate con l'olio.

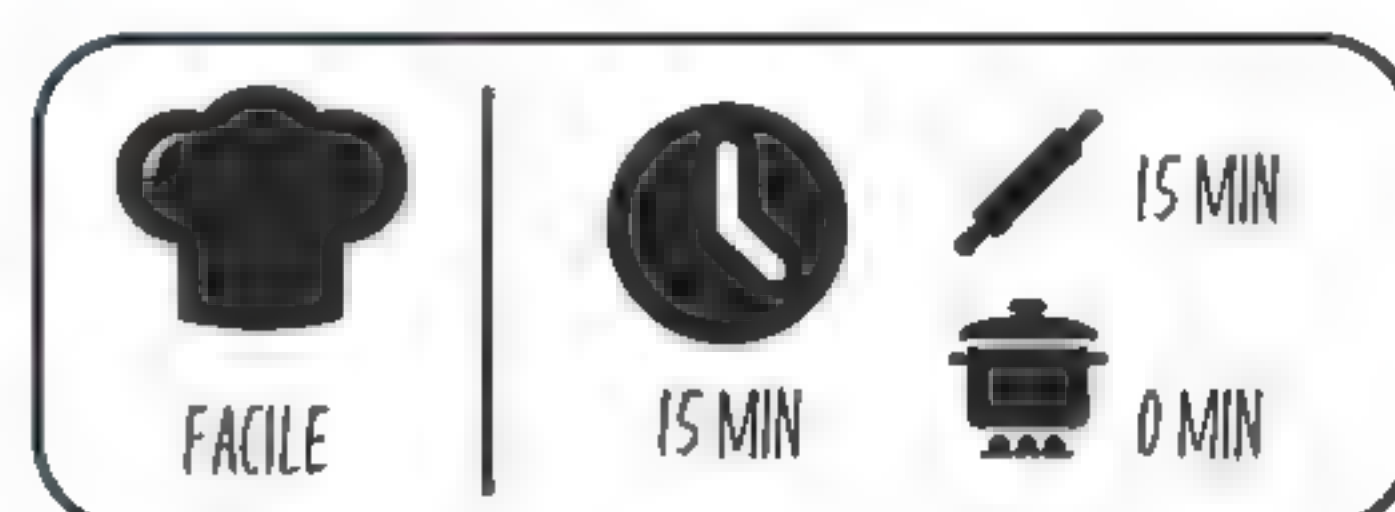
**Fate** cuocere le cotolette in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti avendo cura di girarle ogni tanto. Sfornate le cotolette e servitele con fette di limone.

### la variante:

#### Con marinatura e cottura con bistecchiera o griglia

Per rendere ancora più succulente le cotolette alla palermitana, potete preparare una marinatura a base di succo di limone, olio, origano secco, prezzemolo tritato e sale.

# Cotoletta alla Petroniana (o alla bolognese)



### ingredienti per 4 persone

fesa di vitello **4 fette x 600 g circa (max 150 g a fetta)** dello spessore di circa 1 cm - uova **2** - fette di prosciutto crudo dolce **4** - Parmigiano Reggiano **200 g** - burro **60 g** - brodo di carne **200 ml** - pangrattato - farina 00 q.b. - noce moscata - sale - pepe - salvia (opzionale)

**Battete** le fettine di carne. Sbattete le uova con un pizzico di sale, pepe e noce moscata.

**Infarinate** la carne, poi passatela nell'uovo e successivamente nel pangrattato facendo aderire bene la panatura.

**Fate** sciogliere il burro in una padella e cuocete le fettine impanate. Fate dorare le fettine prima da un lato e poi dall'altro e, una volta dorate, adagiate su ciascuna fetta di carne 1 fetta di prosciutto, il Parmigiano Reggiano grattugiato. Bagnate le fettine con 2 cucchiaini di brodo, quindi coprite la padella, abbassate la fiamma e fate cuocere ancora per 5-6 minuti. Attendete che il Parmigiano Reggiano si sia sciolto e spegnete il fuoco, infine servite le cotolette e a piacere, guarnite con qualche foglia di salvia.

## Emilia- Romagna





**Cotto e  
<mangiato>**



*Ramen  
giapponese  
all'aglio nero*



**ingredienti per 4 persone**

**Per il brodo all'aglio nero:** acqua 2 l - pollo 1 kg - aglio nero 2 spicchi - zenzero fresco 20 g - carote 3 - costa di sedano 1 - cipollotti 2

**Per il ramen:** noodles 320 g - petto di pollo 400 g - uova sode 2 - olio di sesamo 20 ml - miele 1 cucchiaio - semi di sesamo q.b. - sale - pepe

**Lavate** e tagliate a tocchetti le carote, mondate e tritate i cipollotti conservando la parte verde e il sedano.

**Tagliate** lo zenzero fresco in pezzetti, pulite e schiacciate leggermente gli spicchi d'aglio nero.

**Ponete** tutti gli ingredienti all'interno di una pentola capiente colma d'acqua fredda e adagiatevi il pollo.

**Lasciate** sobbollire il tutto per circa 1 ora. Nel mentre, tagliate a striscioline il petto di pollo e lasciatelo marinare con la salsa di soia, l'olio di sesamo e il miele all'interno di una pirofila.

**Fate** scaldare la griglia e una volta calda, disponete il pollo e fatelo cuocere alcuni minuti su tutti i lati.

**Mettete** il pollo da parte, regolate di sale e pepe e cospargetelo con i semi di sesamo.

**Filtrate** il brodo, versatelo nuovamente nella pentola utilizzata in precedenza, portatelo a ebollizione e cuocete i noodles.

**Tagliate** a rondelle sottili la parte verde del cipollotto e a metà le uova sode, poi tenetele da parte per la guarnizione.

**Adagiate** il pollo nelle scodelle, i noodles cotti ed infine versate il brodo caldo.

**Decorate** con le uova sode e le striscioline verdi del cipollotto.

**Servite** subito e gustate caldo.

# Hai mai con





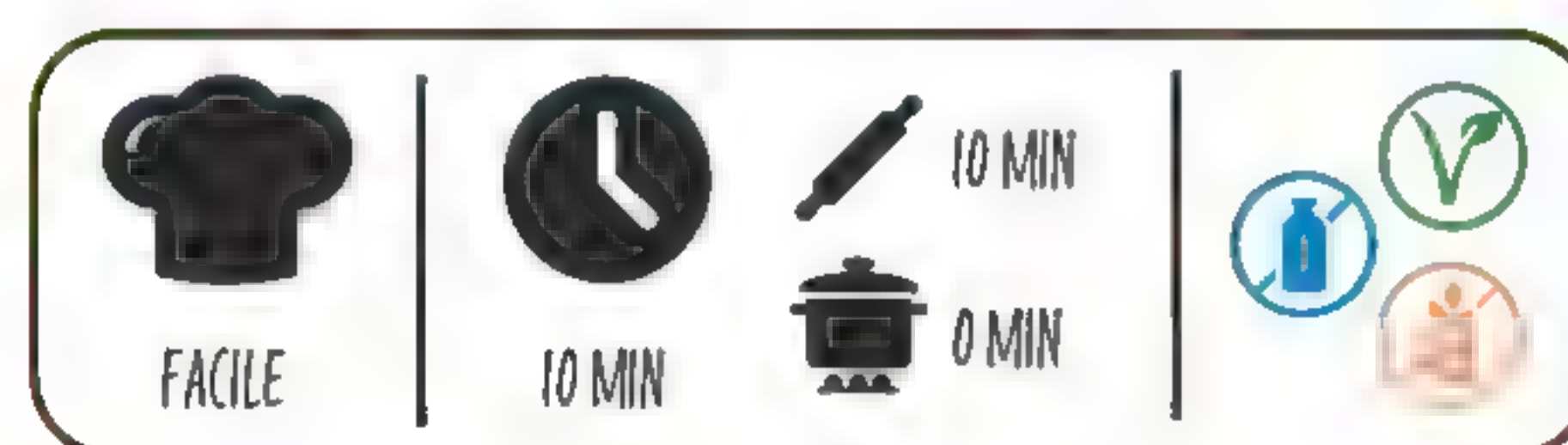
# provato *l'aglio nero*

Nato agli inizi degli anni 2000 in Corea, l'aglio nero è approdato in Europa da pochi anni. Non si tratta di una varietà di aglio coltivata in natura, ma di un prodotto ottenuto attraverso un procedimento di fermentazione. I bulbi di aglio vengono posti per 30 giorni in un ambiente umido e fresco e poi lasciati ossidare per 45 giorni. Attraverso questo lungo processo, gli spicchi d'aglio anneriscono e si ammorbidiscono.

Ricco di proteine, fosforo e calcio, riduce l'affaticamento e il colesterolo, controlla il livello di glicemia e previene l'invecchiamento cellulare.

L'aglio nero non ha il gusto deciso di quello bianco, ma si distingue per un sapore più delicato, con un retrogusto simile a quello della liquirizia o dell'aceto balsamico, ed è anche meglio digeribile rispetto all'aglio classico. Potete utilizzarlo come base di un soffritto per risotti e condimenti per la pasta, per preparare la famosa salsa Aioli o per una delicata crema di patate.

## *Aioli all'aglio nero*



### ingredienti per 4 persone

spicchi d'aglio nero **6** - tuorli d'uovo freschi **3** - tuorlo d'uovo sodo **1** - succo di limone filtrato **1 cucchiaino** - olio E.V.O. o di semi **350 ml** - sale - pepe nero

**Pestate** gli spicchi d'aglio in un mortaio, privandoli dell'anima interna.

**Versate** la pasta di aglio ottenuta nel bicchiere del frullatore a immersione, unite i tuorli freschi e azionate il frullatore a velocità minima, unendo l'olio a filo fino a quando non otterrete una salsa densa.

**Spegnete**, aggiungete il tuorlo sodo sminuzzato e il succo di limone.

**Azionate** per pochi secondi il frullatore, aggiustate di sale e pepe.

**Coprite** con la pellicola alimentare e lasciate riposare la salsa in frigorifero per 30 minuti almeno prima di servire.

## *Crema di patate e aglio nero*



### ingredienti per 4 persone

patate **500 g** - aglio nero **8 spicchi** - burro **60 g** - brodo vegetale **1 l** - basilico fresco - olio E.V.O. - sale - pepe nero

**Mondate**, pelate e tagliate a tocchetti le patate.

Fate sciogliere il burro in un tegame a fuoco dolce, poi unite gli spicchi d'aglio schiacciati. Lasciateli soffriggere per qualche minuto, poi aggiungete le patate.

**Togliete** 6 spicchi d'aglio e lasciateli da parte.

**Versate** il brodo vegetale, coprite con il coperchio e portate a bollore. Lasciate cuocere per circa 25 minuti.

**Una volta** che le patate sono tenere, togliete la pentola dal fuoco e con il frullatore a immersione riducete il composto in una crema liscia e setosa. Regolate di sale e pepe se necessario.

**Prendete** i 6 spicchi d'aglio e frullateli con un goccio d'olio, dovrete ottenere una salsina fluida.

**Impiattate** la crema, guarnitela con la salsa all'aglio e foglie di basilico fresco.



# SABATINI<sup>®</sup>

COMFORT ASSOLUTO

numero verde: 800 800 999

fotogra.it

**RESTART**  
COMFORT & STYLE

[WWW.SABATINICALZATURE.COM](http://WWW.SABATINICALZATURE.COM)



# Gli indispensabili



## SPINARE IL PESCE IN UN GESTO

La pinzetta leva lische in acciaio è un accessorio grazie al quale pulirete il pesce in maniera facile e veloce. Realizzata completamente in acciaio inossidabile, semplice e pratica da utilizzare, permette di togliere prima della cottura le lische dall'interno del pesce e sarà un alleato indispensabile nella preparazione.

[www.kasanova.com](http://www.kasanova.com)



## LA PENTOLA APPOSITA PER LA COTTURA DEL PESCE

La pentola di Kitchen Craft Clearview ha al suo interno una piastra bucherellata, ed estraibile grazie al pratico manico, appositamente per adeguare la cottura al tipo di pesce e ricetta. Realizzata in acciaio inossidabile di alta qualità e con manici saldati in diversi punti per una durata maggiore, è uno strumento resistente nel tempo, adatto ai piani cottura a induzione, elettrici, a gas e in vetro ceramica.

[www.kitchencraft.co.uk](http://www.kitchencraft.co.uk)



## TECNICHE E STRUMENTI SENZA TEMPO

Tra le maioliche e terrecotte firmate Coli, Brunella è il tegame con coperchio in terracotta realizzato in maniera artigianale, e ideale per la preparazione di zuppe di pesce, ma anche sughi e minestroni. La sua semplicità nelle materie e la sua funzionalità esaltano i sapori naturali e rispettano le proprietà organolettiche dei cibi, permettendo di ottenere ricette genuine e gustose. Può essere utilizzata sui fornelli, nel forno tradizionale e nel microonde.

[www.ceramichecoli.it](http://www.ceramichecoli.it)



## PER CUOCERE E SERVIRE IL PESCE

La pirofila in stoneware Adria (che misura 23,5 cm di diametro e 14,5 cm di larghezza), porterà in tavola un tocco di mare, grazie ai decori simpatici e caratteristici del fondo marino sulle tonalità dell'azzurro e del rosso. Di varie dimensioni e misure della stessa linea sono presenti altre pirofile, tutte lavabili in lavastoviglie e utilizzabili in microonde senza comprometterne l'estetica.

[www.tognana.com](http://www.tognana.com)

## ..... NON SOLO..... GRIGLIATE CON IL BARBEQUE ICONA DI WEBER



Il barbecue a carbone Master Touch GBS, con la sua forma inconfondibile, è l'icona del leader mondiale Weber. Disponibile nei colori *Deep Ocean Blue*, *Smoke Grey*, *Slate Blue*, è un classico irrinunciabile per i puristi del *bbq*, amanti del rito e della tradizione, ma che ricercano anche innovazione ed estetica. Con la vaschetta portacenere chiusa, la pratica maniglia del coperchio, la griglia di cottura e la staffetta di supporto per il termometro iGrill, il Master Touch C-5750 permette di riscoprire l'autenticità del barbecue a carbone. Con Master Touch è facile grigliare e nel frattempo cucinare altre pietanze, grazie ai suoi pratici accessori, come la pratica *cocotte* in ghisa, con un coperchio che a sua volta può essere utilizzato come piastra, e gli accessori per preparare la pizza, come la pala, la rotella per tagliarla, ma soprattutto la pietra di cordierite che raggiunge rapidamente alte temperature per una pizza gourmet cotta alla perfezione.

[www.weber.com](http://www.weber.com)





# SCUOLA DI PASTICCERIA

## Zuccotto

Attraverso varie rivisitazioni e contaminazioni è arrivato fino ai giorni nostri, una cupola di pan di Spagna o biscotti leggermente rosata, colore dato dall'Alchermes, farcita con una crema di ricotta, canditi e cioccolato, forma che richiama la bellissima cupola del Brunelleschi.

Lo zuccotto è un classico imperdibile della tradizione dolciaria italiana, semplice da realizzare con la ricetta step by step

Tostate leggermente la parte inutilizzata di pan di Spagna e frullatela grossolanamente, è perfetta da usare nei ripieni di frutta al posto dei biscotti sbriciolati (come ad esempio nello strudel)



1) **Lasciate** la ricotta a scolare per una notte in frigorifero, dentro un colino a maglie finissime posizionato sopra una ciotola.

### LA RAGNA

2) **Sciogliete** a fuoco dolce in un pentolino il cucchiaio di zucchero con l'acqua, togliete dal fuoco e aggiungete il liquore. Mettete da parte.

### IL RIPIENO

3) **Setacciate** la ricotta e mescolatela allo zucchero a velo e alla vaniglia.

4) **Montate** la panna e unitela con delicatezza alla crema di ricotta.



5) **Dividete** la crema ottenuta in 2 ciotole, in una unite i canditi e, a piacere, le gocce di cioccolato, nell'altra il cacao setacciato. Coprite le ciotole con pellicola e mettetele in frigorifero.

### LA CUPOLA

6) **Oliate** una ciotola profonda e dal diametro di 22 cm circa e rivestitela con la pellicola trasparente.



7) **Togliete** la parte esterna, più scura dal pan di Spagna, e tagliate il resto in rettangoli di circa 3x10 cm e spessi circa 1cm.



8) **Foderate** l'interno della ciotola posizionando i rettangoli ottenuti in modo da ricoprire le pareti della ciotola e premendo bene con le mani per non lasciare spazi. Spennellate il pan di Spagna con la bagna.

9) **Versatevi** prima la crema bianca, livellate, poi quella al cioccolato lasciando uno spazio per l'ultimo strato di pan di Spagna che chiuderà la cupola, livellate bene e coprite la superficie con con altri rettangoli senza lasciare spazi. Spennellate con poca altra bagna, fate un po' di pressione con le mani per compattare, coprite con la pellicola e lasciate in frigorifero per 8-12 ore.

10) **Tenete** la bagna avanzata per la decorazione esterna.

### FINITURA DEL DOLCE

11) **Eliminate** la pellicola. Posizionate la base del dolce su un piatto da portata e capovoltetelo. Spennellate l'esterno con poca altra bagna e, a piacere, zucchero a velo.



FACILE



20 MIN + 8-12 ORE  
DI RAFFREDDAMENTO



20 MIN



0 MIN



### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

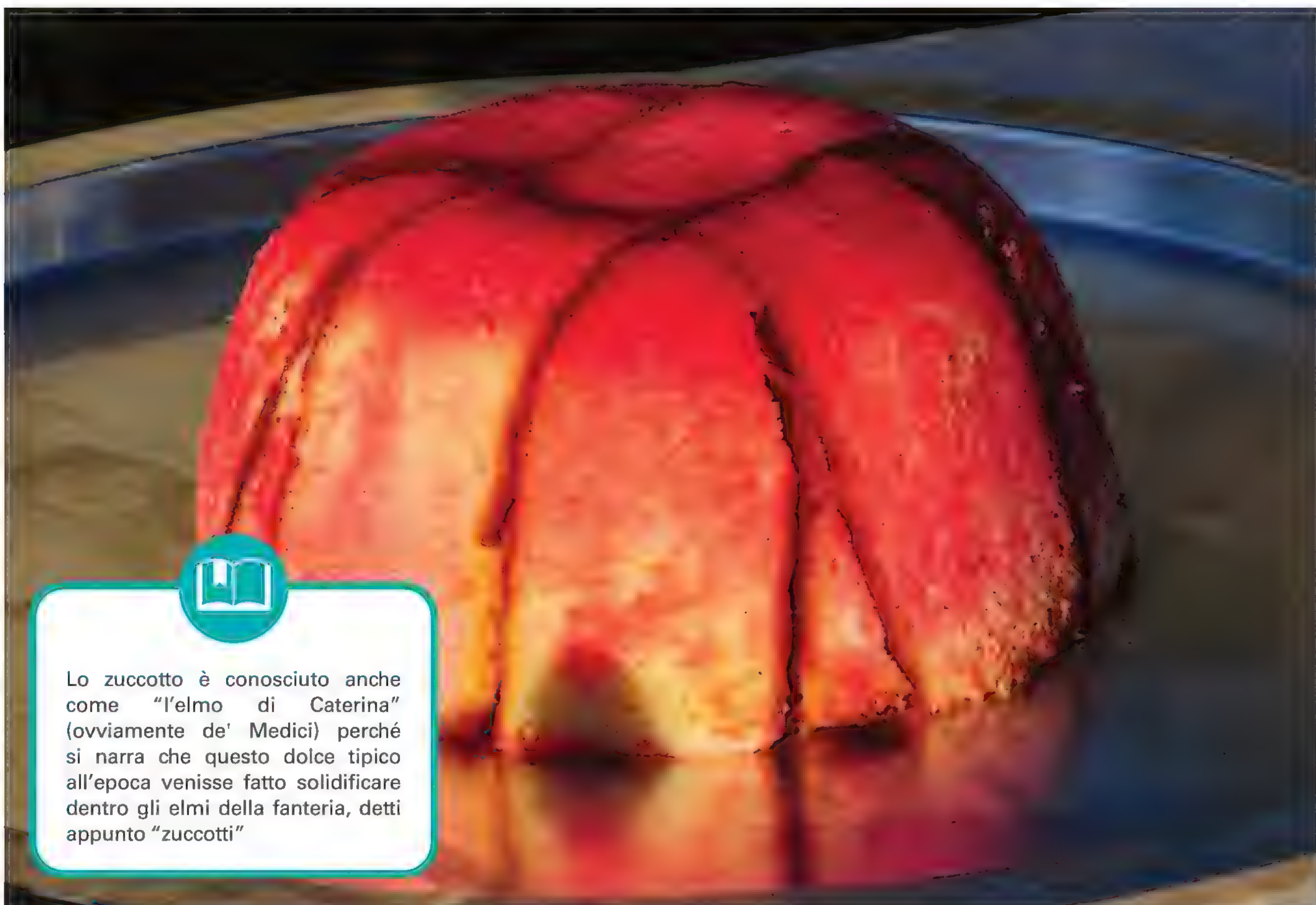
- pan di Spagna pronto **1 disco**
- zucchero a velo per decorare (facoltativo)

### PER IL RIPIENO

- ricotta **650 g**
- panna fresca non zuccherata **200 ml**
- zucchero a velo **180 g**
- agrumi canditi
- gocce di cioccolato fondente (facoltative)
- cacao amaro **50 g**
- estratto di vaniglia

### PER LA BAGNA:

- alchermes **4 cucchiiai**
- acqua **4 cucchiiai**
- zucchero semolato **1 cucchiaino**



Lo zuccotto è conosciuto anche come "l'elmo di Caterina" (ovviamente de' Medici) perché si narra che questo dolce tipico all'epoca venisse fatto solidificare dentro gli elmi della fanteria, detti appunto "zuccotti"



# Zuccotto

## con fragole, lamponi e yogurt greco



FACILE



20 MIN + 8-12 ORE DI  
RAFFREDDAMENTO



20 MIN



0 MIN



### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- pavesini o pan di Spagna al cacao q.b.
- panna fresca non zuccherata **200 ml** + per decorare
- yogurt greco intero bianco (o alla fragola) **240 g**
- zucchero a velo **125 g** + per decorare
- confettura di fragola **1 cucchiaio** abbondante
- succo alla fragola (o ai frutti rossi) **½ bicchiere**
- fragole fresche **250 g** + per decorare
- lamponi freschi **125 g** + per decorare

1) **Mettete** in una terrina la panna (ben fredda), lo yogurt e lo zucchero a velo e montate con la frusta elettrica (ci vorranno circa 10 minuti).

2) **Rivestite** 1 ciotola del diametro di circa 18 cm con pellicola e ricoprite tutta la superficie con i pavesini inzuppati nel succo di fragola (o frutti rossi) solo dal lato esterno (che sarà quello aderente alla ciotola alla ciotola, l'interno si ammorbidirà con la crema). Dopo 1 minuto circa che li avrete posizionati, potete romperli con le mani per compattarli meglio.

3) **Pulite** le fragole e i lamponi e tagliate le fragole in pezzetti.

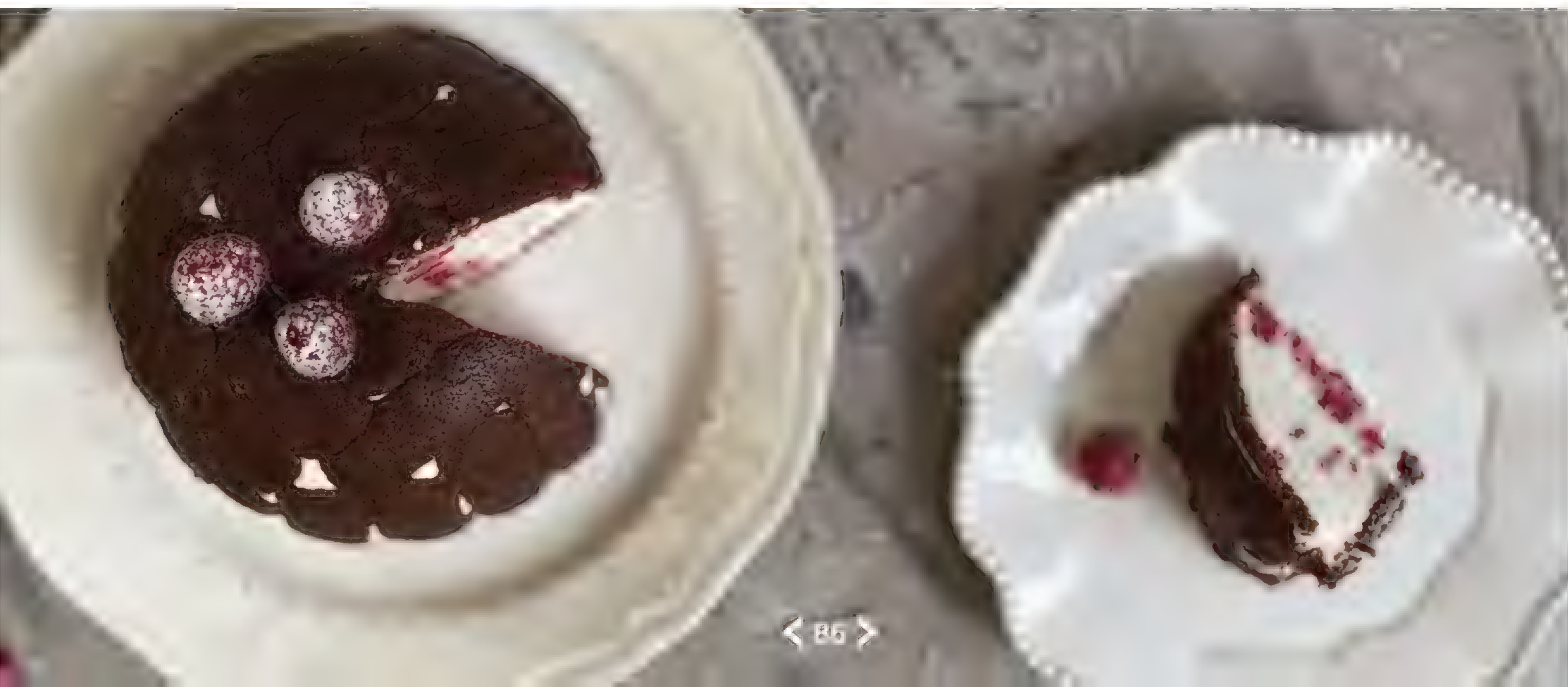
4) **Aggiungete** le fragole, insieme al cucchiaio di confettura, all'interno della terrina con la crema di yogurt, mescolate con delicatezza dal basso verso l'alto e versate il tutto sopra i biscotti, livellate bene.



5) **Chiudete** la cupola con altri biscotti, senza inzupparli, cercando di lasciare meno spazi possibile.

6) **Mettete** per 1-2 ore in freezer. Prima di servire lo zuccotto, aspettate qualche minuto, capovolgetelo su un piatto da portata, eliminate la pellicola.

7) **Decorate** a piacere con zucchero a velo, e servitelo a fette con frutta fresca o ciuffetti di panna montata. Se lo preparate in anticipo, tiratelo fuori dal frigorifero 10 minuti prima di servirlo.







**Mozzarella Armonia.**  
**Il nostro Alto Adige. Nel cuore.**



Dai nostri alti pascoli nasce Mozzarella Armonia, accordo perfetto tra benessere, gusto e corretta alimentazione.  
Con il **40% di sale e di grassi in meno\*** soddisfa chi vuole restare in forma e gli sportivi esigenti.  
È prodotta con purissimo latte **100% Alto Adige** senza OGM.

[www.brimi.it](http://www.brimi.it)  

\* rispetto alla media dei prodotti simili presenti sul mercato. [www.brimi.it](http://www.brimi.it)





# PASTICCERIA

## I DOLCI AL CAFFÈ

### TORTA GELATO mocaccino



#### ingredienti per 4-6 persone

##### per la base

biscotti secchi **100 g** (anche  
al cioccolato)

burro fuso **50 g**

zucchero **1 cucchiaio**

##### per il gelato mocaccino

gelato affogato al cioccolato  
**400 g**

caffè ristretto **2 tazzine**

zucchero **2 cucchiaini**

gelato fiordipanna **150 g**

##### per decorare

topping al cioccolato

(o cioccolato fondente fuso)

frutta secca



**Ponete** tutti gli ingredienti della base biscotti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto granuloso.

**Posizionate** uno stampo a cerniera diametro 20-22 cm sopra un piatto da portata e versateci il composto, compattate bene con il dorso di un cucchiaio e poi con le mani inumidite. Riponete in freezer.

**Pesate** i gelati e lasciateli fuori dal freezer 10-15 min prima della preparazione.

**Preparate** i caffè, unite i 2 cucchiaini di zucchero, mescolate e lasciate raffreddare.





**Frullate** i gelati insieme al caffè, assaggiate e aggiungete a vostro gusto altro caffè.

**Versate** il nuovo composto ottenuto sopra la base di biscotti, livellate e lasciate raffreddare in freezer 4-5 ore.

**Tirate** la torta gelato fuori dal freezer una decina di minuti prima di servirla.

**Aperte** con delicatezza lo stampo a cerniera e servite a fette, con il topping al cioccolato e la frutta secca tritata grossolanamente.



### la variante ai tre strati

Per servirla si monta una multicooking composta da tre strati: il primo strato è fatto con la base di biscotti, il secondo strato è fatto con il gelato soffocato al cioccolato, il terzo strato è fatto con il gelato alla vaniglia e la frutta secca tritata grossolanamente. Ogni strato in freezer per circa 40 minuti prima di montare il successivo. Lasciate raffreddare in freezer 4-5 ore prima di servire.





# SEMIFREDDO al cappuccino

 FACILE	 10 MIN + 5-6 ORE DI RAFFREDDAMENTO	 10 MIN  0 MIN	
---	--	---	---

## ingredienti per 4-6 persone

panna fresca da montare, non  
zuccherata **250 ml**  
caffè amaro **1-2 tazzine**  
caffè liofilizzato **1 cucchiaino**  
(facoltativo)  
latte condensato **170 g**  
cacao amaro per decorare  
cannella per decorare  
(facoltativo)

**Preparate** il caffè in anticipo e  
fatelo raffreddare (1 o 2 tazzine  
e anche con aggiunta del caffè  
liofilizzato in base al gusto più o  
meno forte che vorrete ottenere  
per il vostro semifreddo).

**Mescolate** con una frusta il caffè  
al latte condensato fino ad  
ottenere una crema.



**Montate** la panna ben fredda e  
unitela alla crema, mescolando  
con una frusta elettrica alla  
minima velocità, finchè otterrete  
un composto omogeneo.



## Il latte condensato fatto in casa

latte intero fresco 200 ml - zucchero 200 g - burro 40 g - sale  
a pizzico 1/2 bustina di collante (facoltativo) - aroma di vaniglia (facoltativo)

**Montate** il latte in zucchero e il burro in un pentolino anti-riflesso  
sulle fiamme più basse, mescolando a vortice a 90° per 10 minuti  
in modo da ottenere un composto omogeneo e cremoso.

**Preparare** per 10-12 minuti il composto in un pentolino anti-riflesso  
sulle fiamme più basse, mescolando a vortice a 90° per 10 minuti.

**Trasferire** dal fuoco, mescolare la vaniglia, mescolare bene  
la crema e versarla in un contenitore fresco e largo, coprire con  
pellicola e conservare in freezer a -18°C per 5-6 ore. In  
caso di necessità, si può anche conservare in frigorifero per 2-3 giorni.

**Versate** il composto in stampini  
da muffin, preferibilmente in  
silicone (se in alluminio copriteli  
con pellicola), livellateli proprio  
al bordo con l'aiuto di una  
spatola e lasciateli riposare in  
freezer 5/6 ore.





### IL LATTE CONDENSATO

Inventato nell'Ottocento, ha permesso a milioni di bambini di sopravvivere a fame, carestia e malattie. Era infatti più facilmente reperibile e conservabile di quello fresco, oltre a essere stato anche un prezioso alimento per le forze armate dell'epoca. E' molto utile per le preparazioni fatte in casa di semifreddi e anche gelati senza gelatiera, poiché li mantiene più cremosi



**Capovolgete** i semifreddi su piatti singoli da portata e spolveriztateli con cacao amaro e, a piacere, cannella.

### La variante:

#### Semifreddo alla Nutella

Ingredienti: Nutella 450 g - Uova pastorizzate 50 g - Panna montata non acidificata 250 ml

Miscelate Nutella e uova pastorizzate e unite tutta la panna montata. Impastate in una stampo a semisfera e in una stampo a semisfera. Capovolgete e spolverizzate con cacao amaro e cannella a piacere.





# GRANITA CAFFÈ E KAHLÚA



## ingredienti per 4-6 persone

caffè intenso freddo **280 g**  
zucchero **200 g + 2 cucchiaini**  
per decorare  
acqua **500 ml + 2 cucchiaini**  
per decorare  
Kahlúa (o altro liquore al caffè)  
**3 cucchiaini**  
estratto di vaniglia  
**½ cucchiaino** (facoltativo)  
panna montata (facoltativo)

sciolto, ci vorranno un paio di minuti. Lasciate raffreddare.



**Mescolate** in una ciotola lo sciroppo di zucchero, il caffè, la vaniglia e il liquore.

**Versate** il composto in un contenitore basso e largo e riponetelo in freezer per 3-4 ore mescolando ogni 45 minuti circa.

**Versate** 2 cucchiaini di zucchero in un piattino e 2 cucchiaini di acqua in un altro e intingete l'imboccatura dei bicchieri nei quali servirete la granita prima nell'acqua e poi nello zucchero.

**Fate** bollire l'acqua con lo zucchero finché lo zucchero si sarà

**Preparate** i caffè e lasciate raffreddare.

**Mettete** la granita nei bicchieri e servite ben fredda, accompagnata, a piacere, con ciuffi di panna montata.

## la variante: al latte e mandorle

Per un sapore più delicato mescolate la granita al latte con una alla mandorla (purché non sia in freezer) e riponetelo in freezer per 3-4 ore mescolando sempre una volta ogni 45 minuti. Sfruttate tutta la ricchezza dei sapori. Al momento di servire la granita, decoratela con la composizione caffè-mandorla.



### IDEA SALVATEMPO

ate totalmente gelare il composto negli stampi per ghiaccioli e poi frullateli della consistenza desiderata. Un modo anche per avere la granita sempre a disposizione.



LE STORIE EMOZIONANTI DEGLI ITALIANI

# È difficile credere che LA CIOCCOLATA DIMAGRANTE mi abbia aiutato a ritrovare UN CORPO BELLO E SNELLO

## Puoi dimagrire fino a 18 kg in 30 giorni!

Ti suggeriamo come perdere anche 5 kg a settimana senza cambiare le tue abitudini! Quasi 97 mila italiani hanno già usato questo metodo rivoluzionario!

Stanco di pancia cadente, fianchi e cellulite? Non vuoi più combattere la tua voglia di dolci e sogni un corpo sodo e snello? Quasi 97 mila italiani si sono già liberati di molti anni di obesità senza sacrifici bevendo la cioccolata e perdendo peso! Chocolate SlimFast snellisce, elimina il grasso superfluo ai lati e la cellulite – senza l'effetto yo-yo. Sembra incredibile, ma questo trattamento fa miracoli!



Marta (38 anni) "Invece di mangiare meno, bevo la cioccolata e perdo 18 chili al mese"

**N**onostante centinaia di diete estenuanti e migliaia di ettolitri di sudore in palestra, non riesci ancora a liberarti del grasso? A quanto pare non hai sentito parlare di un trattamento rivoluzionario che **brucia il tessuto adiposo 5 volte più intensamente** dei metodi tradizionali. La storia di Marta è uno dei tanti esempi di come esercizi faticosi, dieta rigorosa o conteggio delle calorie possono far parte del passato.

**Perdi peso senza sforzo, proprio dove vuoi tu!**

La cioccolata elimina il grasso anche dalle zone più problematiche:

- ti sbarazzarai dei fianchi afflosciati,
- rimuoverai il "doppio mento" antiestetico,
- eliminarai la cellulite e le smagliature del 98,3%,
- automaticamente brucerai i grassi 24 ore al giorno (anche durante il sonno!)

"Ho sempre disprezzato il mio corpo. Ammetto che ho cercato di fare qualcosa in merito. Ho iniziato diverse diete, digiunavo e facevo anche un pò di esercizio fisico. Ma anche se perdevo quei 2 o 3 kg, finivo comunque per riprenderne 5, perché tornavo alle mie vecchie abitudini. Ma perdere peso con Chocolate SlimFast è completamente diverso! A volte non riesco a credere di aver perso 18 kg solo per aver bevuto questa deliziosa bevanda. Grazie a questo metodo rivoluzionario non ho più voglia di dolci!" – spiega Marta che dopo 30 giorni di utilizzo di Chocolate SlimFast ha perso 4 taglie.

**Punto vita perfetto e pancia piatta in 30 giorni**

La crescente curiosità sugli effetti di questa cioccolata che scioglie i depositi di grasso in eccesso è del tutto comprensibile. Non c'è nessun'altra formula sul mercato che funzioni così rapidamente ed efficacemente per ridurre il tessuto adiposo sottocutaneo. La cioccolata dimagrante è efficace anche **nelle parti più problematiche del corpo, dove di solito è difficile perdere peso**. Chocolate SlimFast attiva dei processi per cui il grasso in eccesso del cibo viene espulso dal corpo. Ecco perché **è possibile perdere anche 5 kg a settimana!**

**Dimagrire con la cioccolata? Non è una questione di fede – ci sono delle prove.**

"Sembra un'assurdità, ma è un fatto provato da test clinici. Chocolate SlimFast è il primo trattamento non invasivo per combattere le cellule di grasso che è **efficace al 97,3%**. È stato testato su un gruppo di 1.326 volontari. È difficile da credere, ma il 95% dei soggetti ha notato **una perdita di peso di minimo 17 kg in 30 giorni**, nel 96% delle persone la circonferenza dell'addome si è ridotta di almeno 10 cm e in 9 persone su 10 è avvenuta la scomparsa permanente della cellulite. Tutto ciò **in modo naturale al 100% e senza effetto yo-yo**.

Non è un miracolo, ma l'effetto della sinergia di scienza e biologia. Tutto questo ci permette con tranquillità di conferirgli il titolo **"Il metodo più efficace per la perdita di peso."**

Prof. Adamo Gagliardi, dietologo



**Questa deliziosa bevanda mi ha reso un vera e propria donna senza diete ed effetto yo-yo!**

"Prima di questo trattamento rivoluzionario ero sull'orlo di un esaurimento: non sapevo come sbarazzarmi dei disgustosi depositi di grasso sulla pancia, sulle cosce o sulle natiche. Non potevo immaginare la vita senza dolci, così ho sognato un sostituto sano ed energizzante. Ha funzionato: appena in tempo **mi sono imbattuta in questa deliziosa bevanda al cioccolato**. Non potevo credere che sarei dimagrita. E invece! Ho continuato a mangiare come al solito e ho seguito il trattamento regolarmente. Perdevo peso giorno dopo giorno **e dopo un mese sono dimagrita di 18 kg!** I miei parenti si stanno ancora strofinando gli occhi per lo stupore!"

DOPO



PRIMA

Marta, 38 anni, Siena

**Come fa la cioccolata a bruciare i grassi 24h al giorno?**

Il segreto dell'alta efficacia di Chocolate SlimFast risiede nella sua innovativa forma d'azione a 3 livelli:

1. Un'insolita combinazione di sostanze attive accuratamente selezionate azionano i processi di trasformazione catabolica, cioè la scomposizione delle molecole di grasso, migliorando la loro combustione per 24h;
2. Tutti gli ingredienti della formula grazie alla bioattivazione energetica migliorano le vie metaboliche e la biolisi dei grassi;
3. I processi riducono il substrato calorico, che a sua volta porta a una perdita permanente di peso e blocca le cellule di grasso, impedendo così che il corpo riprenda peso.

**L'effetto yo-yo? Fa parte del passato!**

Chocolate SlimFast è un leader mondiale sul mercato della perdita di peso! Brucia istantaneamente i depositi di grasso! Le proprietà ineguagliabili di questa bevanda sono confermate dalle opinioni sia di importanti specialisti che di persone che, grazie a questo metodo, hanno ottenuto un effetto di liposuzione permanente anche nelle parti più problematiche del corpo. Più del 97% di loro assicura di aver impiegato **non più di 30 giorni per sbarazzarsi del peso eccessivo, dei fianchi antiestetici o della cellulite**. "Se avessi saputo prima dell'efficacia di Chocolate SlimFast, avrei rinunciato agli altri metodi di dimagrimento molto prima" – spiega Marta.

**DIMAGRIRE PUÒ ESSERE DIVERTENTE!**

Le prime 150 persone che chiameranno e ordineranno la bevanda dietetica al cioccolato riceveranno il 75% di sconto!

CHIAMA: **02 305 167 83**

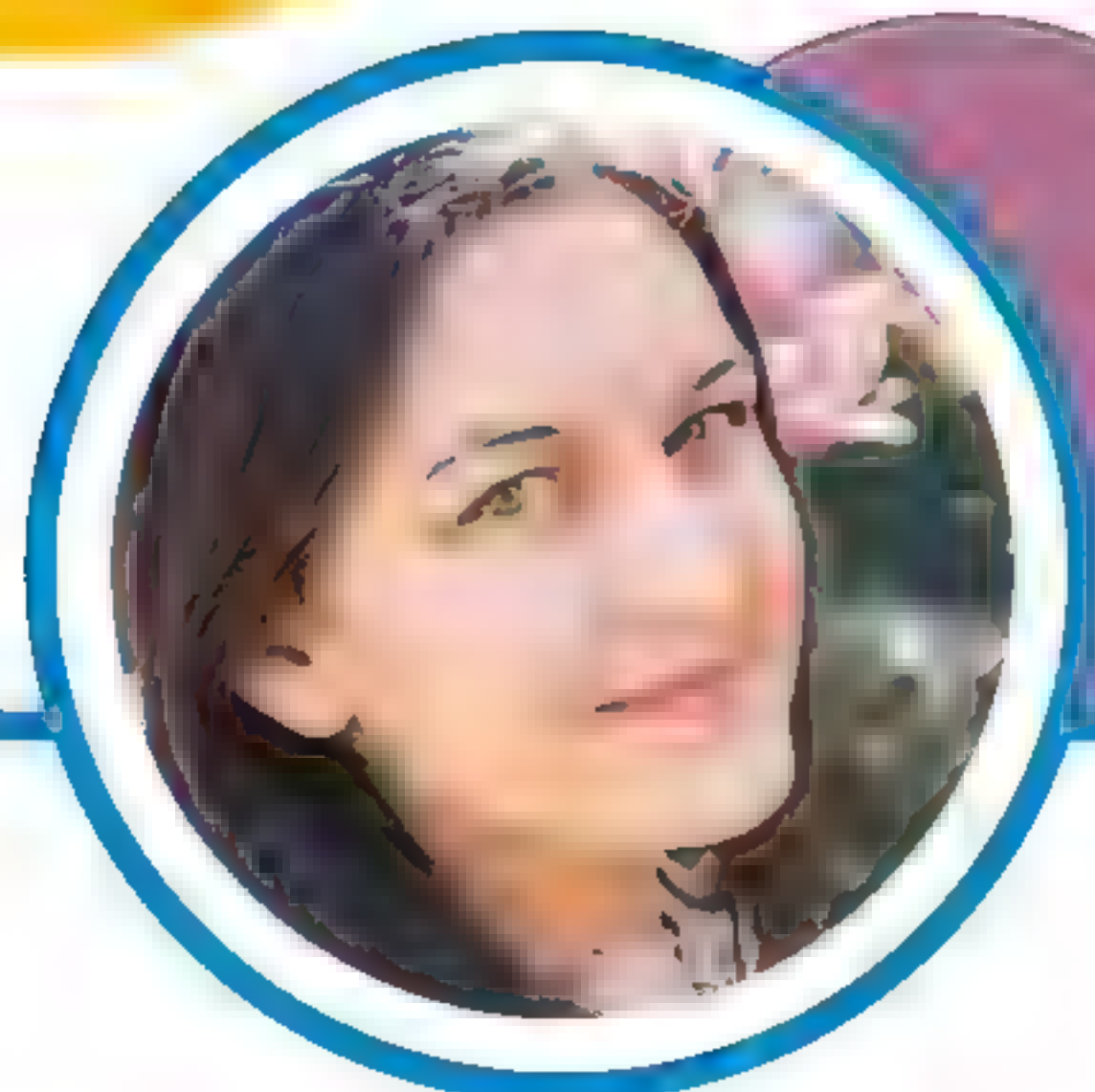
Lun.-ven 8:00-20:00, sab. e dom. 9:00-18:00  
(Chiamata locale senza costi aggiuntivi)



**Offerta valida fino al 29.06.2021!**



Cotto e  
< mangiato >



di **Carina Sprinci**

@andratuttoinpanza



# SLURP!

## IN CUCINA CON I BAMBINI

### GELATINE ALLA FRUTTA

DIVERTENTISSIME DA PREPARARE INSIEME AI PICCOLI CHEF, SONO GOLOSE TANTO QUANTO LE CAMELLE MA RISULTANO MOLTO PIÙ SALUTARI!

### FIORELLINI DI MANGO



#### ingredienti per 15-20 gelatine

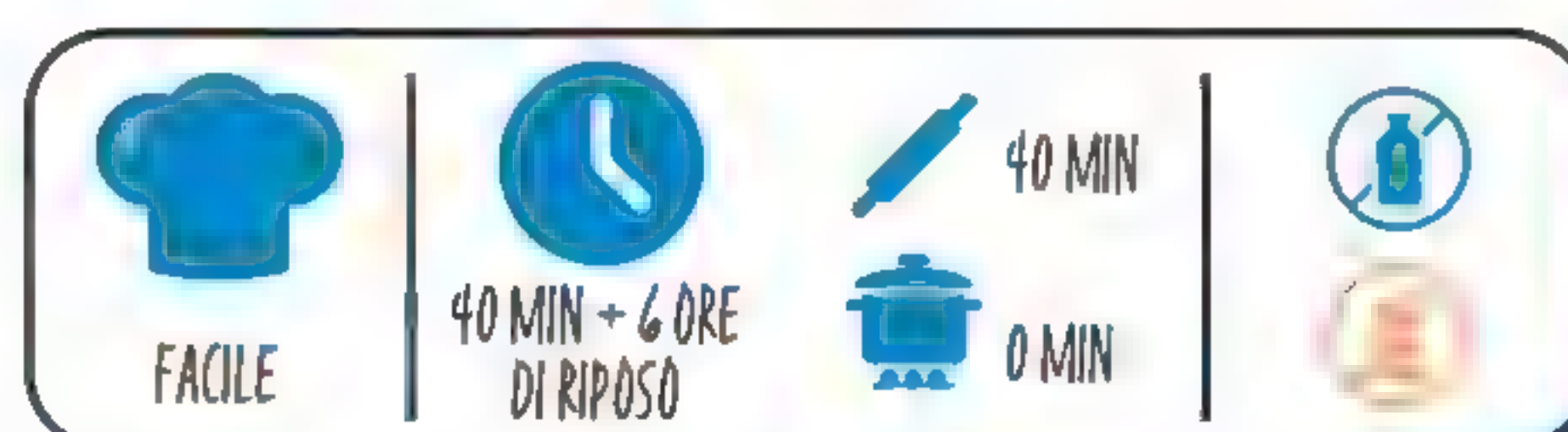
mango 1 (300 g circa) - limone ½ (solo il succo) - gelatina in fogli 30 g - zucchero semolato q.b.

**Lavate** e tagliate il mango. Mettetelo in un mixer con il succo di limone e frullate, fino a ottenere una purea liscia. Filtrate il mango, premendolo con un cucchiaino attraverso le maglie di un colino.

**Fate** ammolare la gelatina in fogli per circa 10 minuti in acqua fredda. Trasferite la purea filtrata in un pentolino e fate cuocere a fuoco medio finché non inizierà a bollire. Abbassate il fuoco e cuocete per altri 2 minuti continuando a mescolare.

**Aggiungete** la gelatina in fogli mescolando con una frusta finché non si scioglie. Lasciate raffreddare il composto e poi trasferitelo in uno stampo di silicone (a forma di fiorellini o di palline) oppure in uno stampo da plumcake rivestito con carta forno. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 6 ore. Trascorso questo tempo, prima di estrarre le gelatine dallo stampo passate uno stuzzicadenti lungo i bordi di ciascuna gelatina e poi con molta delicatezza fate leva ed estraeteli. Se usate lo stampo da plum-cake i fiorellini vanno ritagliati con un taglia biscotti. Ripassate le gelatine nello zucchero oppure lasciate al naturale.

### MACEDONIA DI FRUTTA IN GELATINA



#### ingredienti per 4 persone

fragole 50 g - lamponi 50 g - ribes nero 30 g - prugna 1 - kiwi 1 - albicocca 1 - limone ½ (solo il succo) - zucchero a velo 30 g - gelatina in fogli 24 g - acqua 200 ml

**Lavate** e tagliate tutta la frutta a fettine, aggiungete il succo di limone e mettete il tutto in una mini forma da plumcake meglio se in silicone.

**Prendete** la gelatina in fogli e mettete in ammollo nel pentolino per circa 10 minuti e poi fate sciogliere a fiamma media sempre mescolando con la frusta. Versate lo zucchero a velo e lasciate raffreddare.

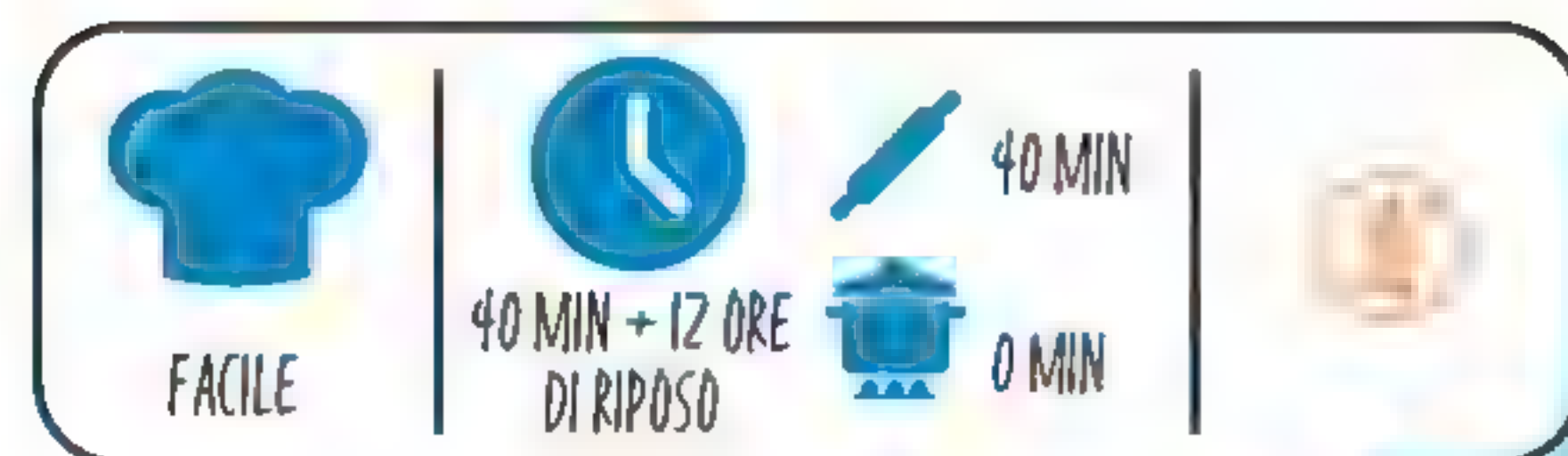
**Versate** il tutto sulla la macedonia di frutta e lasciate nel frigo a riposare per 6 ore.

**Passate** la punta del coltello internamente allo stampo per evitare di rompere la gelatina estraendola.





## MINI CIAMBELLE MOSAICO



### ingredienti per 8 persone

mirtilli **100 g** - kiwi **1** - pesca **1** - limone **1** (solo il succo) - latte **250 ml** - gelatina in fogli **30 g** - zucchero semolato **30 g** - estratto di vaniglia

**Lavate** e tagliate la frutta. Mettete i mirtilli nel mixer con 2 cucchiaini di succo di limone e frullate, fino a ottenere una purea liscia. Filtrate la purea premendola con un cucchiaio attraverso le maglie di un colino.

**Prendete** 6 g di gelatina in fogli per ogni 100 g di frutta e mettete in ammollo per circa 10 minuti in acqua fredda.

**Ponete** un pentolino con la purea di mirtilli filtrata sul fuoco (medio) finché non inizierà a bollire. Abbassate il fuoco e cuocete per ulteriori 2 minuti continuando a mescolare. Procedete allo stesso modo con il kiwi e la pesca.

**Aggiungete** la gelatina in fogli mescolando con una frusta fino a farla sciogliere.

**Lasciate** raffreddare e poi trasferite in un contenitore rivestito con carta forno.

Lasciate a riposare nel frigorifero per almeno 6 ore.

**Versate** il latte in un pentolino, unite lo zucchero e l'estratto di vaniglia e portate a bollore. Togliete dal fuoco e aggiungete 12 g di gelatina precedentemente ammolata. Mescolate la gelatina fino a farla sciogliere, aiutandovi con la frusta, e poi lasciate raffreddare.

**Tagliate** le 3 gelatine a piccoli cubetti. Prendete uno stampo di silicone della forma che preferite (noi abbiamo scelto le mini ciambelle) e riempitelo alternando i diversi cubetti di gelatina realizzati. Aggiungete infine il latte raffreddato e lasciate a riposare nel frigorifero per altre 6 ore.

## DESSERT ALLE FRAGOLE



### ingredienti per 4 persone

fragole **500 g** - limone **1** (solo il succo) - yogurt greco **300 g** - zucchero semolato **30 g** - zucchero a velo **30 g** - gelatina in fogli **24 g** - acqua **200 ml** - estratto di vaniglia

**Lavate** e pulite le fragole e se sono di grandi dimensioni tagliate a pezzetti. Trasferite le fragole in una ciotola con il succo di mezzo limone e 30 g di zucchero, e lasciatele a macerare fino a quando avranno rilasciato il loro succo.

**Dividete** la gelatina in due ciotole separate e lasciatela in ammollo in ciascuna ciotola per 10 minuti circa.

**Versate** il liquido rilasciato dalle fragole in un pentolino e aggiungete l'acqua e una ciotola di gelatina strizzata. Ponete il pentolino sul fuoco e fate sciogliere la gelatina a fiamma dolce, poi lasciate raffreddare.

**Mettete** le fragole a pezzetti negli stampini da muffin riempiendoli per  $\frac{3}{4}$  e versate lo sciroppo di fragole. Riponete nel frigorifero per 1 ora circa.

**Sciogliete** in un pentolino i 12 g di gelatina in fogli con 2 cucchiai d'acqua, fate raffreddare e aggiungete allo yogurt e zucchero a velo mescolando bene con la frusta.

**Aggiungete** lo strato di yogurt con gelatina sopra le fragole e lasciate a riposare nel frigo per almeno 4 ore.





Cotto e  
<mangiato>

# IN PRIMO PIANO

## FATTI IN CASA

### con grano e latte 100% italiani

Da sempre senza olio di palma, i biscotti della linea Fattincasa DiLeo uniscono al sapore autentico di un'antica ricetta artigianale ingredienti in linea con i gusti più moderni e sono perfetti per la colazione di tutta la famiglia. I Fattincasa 100% grano italiano da filiera con latte fresco italiano **sono realizzati con materie prime italiane, a partire dalla farina al latte fresco, alle uova da galline allevate a terra e allo zucchero.**

[www.dileo.it](http://www.dileo.it)



## LE "STRAPAZZATE"

### uova al vegetale

Coniugano bontà e benessere, sono nutrizionalmente equilibrate grazie a un ridotto contenuto di grassi e ad un apporto maggiore di fibre rispetto alle versioni tradizionali.

Sojasun presenta Le Strapazzate, **un piatto pronto, pratico che offre un'alternativa vegetale bilanciata e leggera, senza rinunciare al gusto, per chi non mangia uova.**

Per scoprire Le Strapazzate Sojasun:  
[www.sojasun.it](http://www.sojasun.it)



# LEGUMI E FRUTTA

## lo snack che aiuta la concentrazione

Della linea I Legumi fatti a snack, la **prima gamma di snack on the go** che conserva la naturalità e le proprietà nutrizionali dei legumi: lo snack Ceci e Lenticchie con semi di zucca e mirtilli rossi, di Pedon, è lo spuntino da portare sempre con noi **per non perdere mai l'attenzione, sano e leggero, che spezza la fame con naturalità e nutrizione.**

[www.pedon.it](http://www.pedon.it)



# SUGO ALL'AMATRICIANA

## con la pregiata carne di Mora Romagnola

Il Sugo all'Amatriciana di Officine Gastronomiche Spadoni è preparato con la **pregiata carne di Mora Romagnola**, una razza antica, unica e autoctona. Questo nuovo sugo è perfetto per chi vuole concedersi un primo piatto a regola d'arte senza doverlo preparare da sé: realizzato seguendo una ricetta gustosa e artigianale a base di **polpa di pomodoro, guanciale di suino e pancetta di Mora Romagnola**, è ideale per servire in tavola un'Amatriciana davvero gourmet. Una soluzione sempre a portata di frigorifero nel pratico vasetto per due persone.

[www.molinospadoni.it](http://www.molinospadoni.it)



# ALCE NERO

## lancia le erbe aromatiche

Le nuove **Erbe aromatiche biologiche Alce Nero** coniugano le caratteristiche organolettiche delle erbe fresche alla praticità d'uso di quelle essiccate, grazie alla parziale disidratazione senza trattamenti termici. La linea comprende il **rosmarino, ottimo per arrosti, il basilico ideale nei sughi, il prezzemolo ottimo nel pesce** e la **salvia per ingolosire gli gnocchi e la pasta**. Le Erbe aromatiche biologiche Alce Nero possono essere utilizzate prima o dopo la cottura delle pietanze, e sono proposte nel formato da 15g.

[www.alcenero.com](http://www.alcenero.com)





## Grandi ospiti e Menu all'aperto dalla Franciacorta alla Sicilia

Ricette, ospiti e paesaggi mozzafiato. Il mese di giugno per Cotto e mangiato Il Menu si apre all'insegna di puntate all'aria aperta, con una novità: i Fuori Menu. Tra le rinomate vigne della Franciacorta Tessa Gelisio e lo chef Andrea Mainardi ospitano chef e amici di <Cotto e mangiato> per menu fuori dagli schemi, immersi nella natura. Dagli aperitivi eleganti a base delle creazioni raffinate dello chef stellato Luigi Taglienti, alle ricette per un drink in scarpe da tennis, fino alle puntate dedicate alla cucina internazionale con lo chef Enrico Schettino e i suoi piatti nippo-napoletani.

Non mancherà anche un giovane chef, Ermanno Zerini, il primo vincitore della borsa di studio di <Cotto e mangiato>, tornato sul set per dare prova dei suoi progressi. Per chi avesse perso il meglio delle ricette di Tessa Gelisio e Andrea Mainardi niente paura, saranno loro a selezionare le più divertenti da sperimentare a casa.

Un inizio d'estate all'insegna del gusto e dei sapori tipici italiani che dalla Franciacorta porteranno <Cotto e mangiato> Il Menu fino in Sicilia. L'appuntamento è ogni giorno, dal lunedì al venerdì, alle 12 circa su Italia1. E questo mese è stata assegnata anche la quarta borsa di studio di <Cotto e mangiato>... Nei prossimi numeri tutti i retroscena della gara 2021 e le anticipazioni sulla prossima avvincente edizione.



Tessa con lo chef **Andrea Mainardi** a sinistra e, a destra, lo chef **Enrico Schettino**



Tessa Gelisio e Andrea Mainardi con lo chef **Luigi Taglienti** e l'attore **Gianluca De Angelis** sul set dei primi FUORI MENU.



Tessa e Andrea tra le vigne della cantina "I Barisei" in Franciacorta





# *in* **BENVENUTI** *Cucina* *con*



*Vuoi cucinare  
meraviglie con  
le nostre basi?*

SCARICA GRATIS  
il nuovo ricettario!

[www.stuffer.it](http://www.stuffer.it)



La ricetta è stata ideata e creata dal blog "La cucina della Sgrufetta" - [www.sgrufetta.com](http://www.sgrufetta.com)



# La bistecca perfetta non è più una rarità.

La tecnologia Weber Connect ti assicura sempre una cottura a puntino.



SCARICA L'APP  
WEBER CONNECT

Scarica l'app. L'assistente di cottura ti guiderà passo dopo passo dalla preparazione alla cottura perfetta. Scopri Weber Connect e i modelli di barbecue in cui è integrato, su [weber.com](http://weber.com)



GRIGLIA ALLA PERFEZIONE CON I NOSTRI BARBECUE SMART.



GENESIS II EX-335



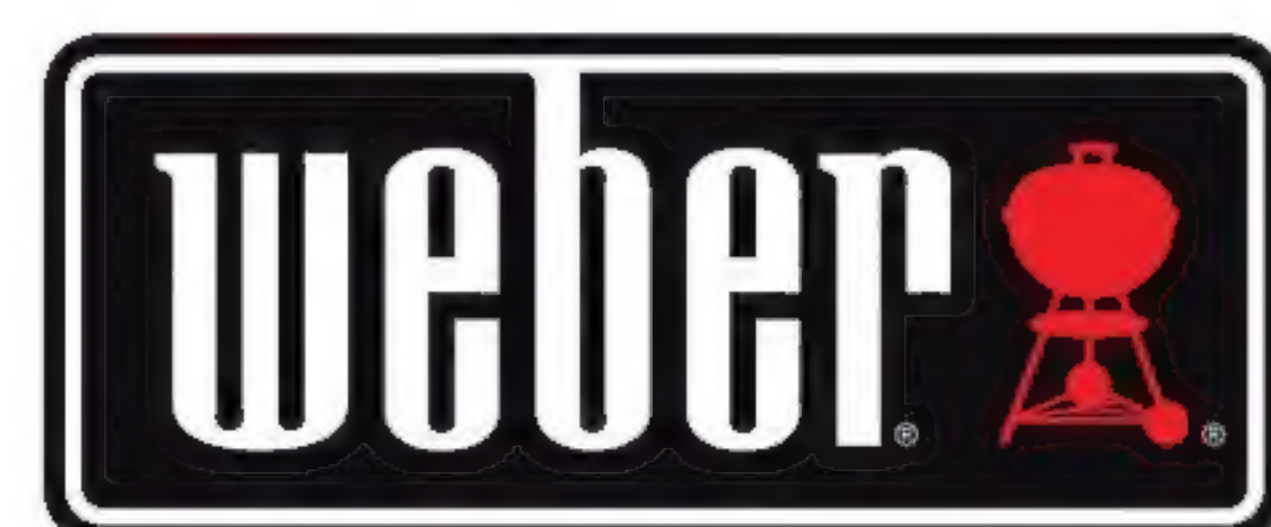
SPIRIT EPX-315



SMOKEFIRE EX6



WEBER CONNECT HUB



DISCOVER WHAT'S POSSIBLE